BATCH COOKING

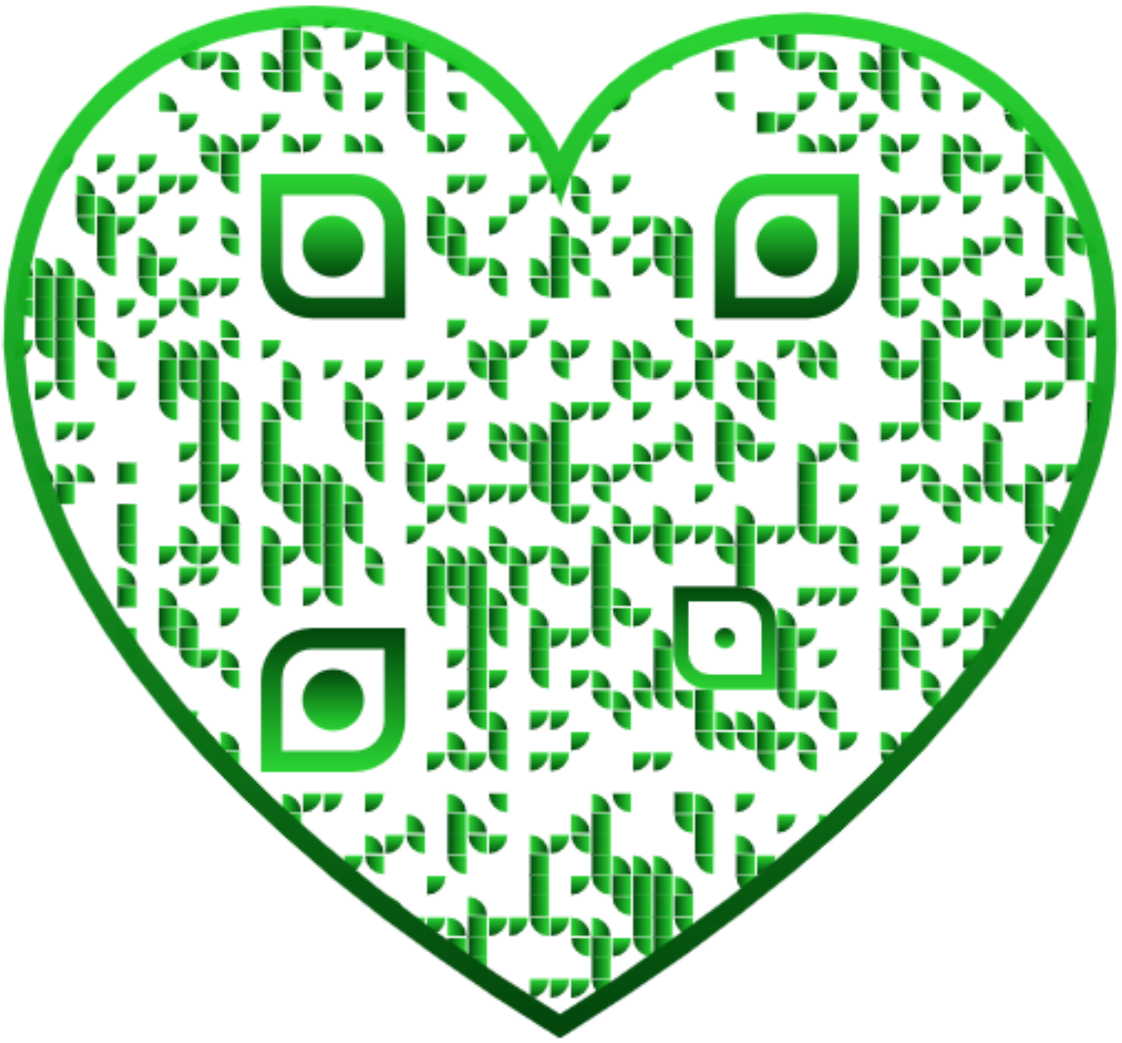
LIVRE QUÉBÉCOIS

L'ESCOUADE CULINAIRE

LE GRAND LIVRE DU BATCH COOKING

MAXIMISEZ LA PRÉPARATION DE VOS REPAS ET ÉCONOMISEZ

SAINTJEAN



Saint-Jean Éditeur
est une maison d'édition québécoise
fondée en 1981

L'ESCOUADE CULINAIRE

LE GRAND LIVRE DU BATCH COOKING

SAINTJEAN

La mission de L'Escouade culinaire est de parfaire les connaissances des gens de tous âges dans les domaines de l'alimentation et de la préparation des repas.

Même si nous avons tous à cœur de préparer des repas sains et variés, nous manquons souvent de temps. Il est également difficile de faire un choix de recettes parmi la multitude que nous avons à notre disposition. Et comme si ce n'était pas assez, il faut dresser la liste d'épicerie, faire ses achats, puis cuisiner sans toujours savoir par où commencer.

L'Escouade culinaire souhaite inciter les gens à cuisiner davantage. Grâce à notre expertise, nous sommes en mesure de vous proposer des astuces qui faciliteront grandement votre quotidien.

Le batch cooking est une méthode d'organisation culinaire révolutionnaire qui incitera des milliers de gens de tous les milieux à cuisiner sainement tout en évitant le gaspillage alimentaire, en économisant et, surtout, en réduisant le temps consacré à la planification et à la confection des plats.

Chers lecteurs, nous sommes très heureux de vous accompagner dans cette belle aventure. Nous espérons que vous profiterez de toutes les heures de liberté que vous gagnerez grâce au batch cooking pour vous reposer ou vous adonner à vos autres activités préférées.

L'ESCOUADE
CULINAIRE

AU MENU

QU'EST-CE QUE LE BATCH COOKING ? 6

LA CUISINE RÉCONFORTANTE 14
MENU 1 LES CLASSIQUES QUE TOUT LE MONDE AIME 16
MENU 2 LES DEUX MAINS DANS LA PÂTE 32
MENU 3 PRESQUE TOTALEMENT BOULETTES 48
MENU 4 COMME AU CHALET 64

BOUFFE AUTOUR DU MONDE 80
MENU 1 PARFUMS D'OUTRE-MER 82
MENU 2 VOYAGE VÉGÉTARIEN 100
MENU 3 CAP VERS LE SUD 114
MENU 4 ENTRE MER ET MONTAGNES 128

CUISINE RAFRAÎCHISSANTE 142
MENU 1 TOUT EN LÉGÈRETÉ 144
MENU 2 COLORÉ, CROQUANT ET CRAQUANT 158
MENU 3 À DÉGUSTER SOUS LE SOLEIL 172
MENU 4 SIMPLE COMME BONJOUR ! 186

CUISINE PUNCHÉE 200
MENU 1 ÉPICÉ MAIS PAS PIQUANT 202
MENU 2 ONCTUEUX ET SURPRENANT 216
MENU 3 VISITE DANS L'ARMOIRE À ÉPICES 230
MENU 4 PAS BESOIN DE SEL 244

JE FAIS DES RÉSERVES 260
UNE BOÎTE À LUNCH BIEN GARNIE 262
À CROQUER SANS HÉSITER 278

POUR EN APPRENDRE PLUS 300

INDEX 303

REMERCIEMENTS 309

QU'EST-CE QUE LE

BATCH COOKING ?

Le batch cooking permet de préparer tous les repas de la semaine en une seule séance. Et tout ça en un temps record, soit trois heures pour une seule personne. Si deux ou trois personnes participent à la tâche, la séance durera moins de trois heures!

Il existe deux types de batch cooking : le premier consiste à préparer tous les ingrédients qui serviront à faire les recettes à l'heure du repas, tandis que le second consiste à préparer l'ensemble des recettes de la semaine, qu'il suffira de réchauffer au moment voulu. C'est cette dernière approche que nous privilégions dans ce livre.

Les quatre premières sections comprennent quatre menus de cinq recettes qui permettent de préparer les soupers de la semaine pour quatre mois sans jamais refaire les mêmes plats.

La dernière section vous invite à préparer des provisions et des collations savoureuses et vite faites pour les boîtes à lunch.

Chacune des sections s'ouvre sur le témoignage d'une adepte du batch cooking qui offre quelques conseils et explique comment cette méthode a changé sa vie au quotidien.

Toutes les recettes qui composent une séance de batch cooking sont présentées séparément, ce qui vous sera fort utile si vous avez envie de préparer une seule recette. Elles sont suivies des directives qui vous guideront, étape par étape, tout au long de votre séance de batch cooking, et ce, peu importe la voie que vous choisirez : la voie régulière (5 repas en 3 heures) ou la voie rapide (3 repas en 1 heure 30 minutes). **Les directives fournies dans les marches à suivre sont complètes. Vous n'avez pas à consulter les recettes individuelles pour réaliser vos séances de batch cooking.**

Grâce au batch cooking, finies les corvées de cuisine chaque soir de la semaine. Adieu ! manque d'inspiration et désespoir devant le frigo. Bannie à jamais l'infâme question **«Qu'est-ce qu'on mange pour souper ? »**.

TÉMOIGNAGE DE

DOMINIQUE BERNÈCHE DES BELLES COMBINES

© Dominique Bernèche

Depuis que je suis maman, j'aime le batch cooking. Comme un écureuil, je me sens bien lorsque j'ai des réserves au congélateur (muffins, biscuits, lasagnes, pâtés au poulet, etc.). Mon conjoint et moi cuisinons ensemble, mais il n'est pas rare que les enfants nous offrent leur aide. Ils sont d'autant plus enclins à goûter aux repas lorsqu'ils ont participé à leur préparation.

La planification et la préparation des repas prennent beaucoup de notre temps. En cuisinant tous les soupers de la semaine le dimanche, nous disposons de beaucoup plus de temps au quotidien, ce qui réduit grandement le stress lié aux tâches parentales. Plus besoin de réfléchir à ce que nous allons manger chaque jour, beaucoup moins de vaisselle à laver et plus de disponibilité pour les moments de qualité en famille.

Mon astuce batch cooking ? Oser modifier certains ingrédients des recettes choisies pour passer les «restes» du frigo. J'adore cuisiner le dimanche juste après avoir fait l'inventaire des aliments restants pour diminuer le gaspillage. Une tablette de notre réfrigérateur est réservée aux aliments qui doivent être consommés en premier. Un reste de steak du samedi ou des œufs cuits durs peuvent trouver leur place dans une soupe asiatique tandis que des courgettes peuvent aisément remplacer le brocoli dans un riz frit.

CHAQUE SÉANCE DE BATCH COOKING PEUT SE FAIRE DE 3 FAÇONS

1. VOIE RÉGULIÈRE

cuisiner 5 repas en 3 heures.

2. VOIE RAPIDE

cuisiner 3 repas en 1 heure 30 minutes.

1 H 30

3. BATCH COOKING PRO

Comment fonctionne le batch cooking pro ?

Chacune des recettes du livre possède un code de couleur qui permettra aux adeptes de batch cooking les plus avancés de faire leur propre choix de combinaisons de recettes. Ils pourront sélectionner une recette dans chaque catégorie de couleur pour former un batch cooking selon leurs goûts et leurs envies du moment. Les recettes sont classées en différents codes de couleur selon leur temps de préparation et leur mode de cuisson (pour voir les codes de couleur en un coup d'œil, consulter l'index de la page 303).

Par exemple, une des séances de batch cooking comprend :

- **Sauce à spaghetti** 18
- **Poitrines de poulet et frites de légumes au miel** 21
- **Soupe-repas aux légumes** 22
- **Lasagne aux trois fromages** 25
- **Chili con carne** 26

Si un batch cooker pro n'a pas envie de la **Soupe-repas aux légumes** 22, il pourra choisir dans les autres séances de batch cooking une autre recette de code ●, par exemple le **Poulet à la mode indienne** 90, et ce, sans que cela augmente le temps de préparation prévu de 3 heures par séance. Évidemment, il devra modifier lui-même la liste d'épicerie et la marche à suivre.

Des listes d'achats organisées selon les différents rayons de l'épicerie accompagnent les directives détaillées de batch cooking pour la voie régulière et la voie rapide. Utilisez-les pour noter les ingrédients qui vous manquent ou préparer ceux dont vous aurez besoin pour faire les recettes. Il est toujours sage de dresser sa liste d'épicerie le plus minutieusement possible.

Tout a été pensé pour que vos séances culinaires soient efficaces et agréables.

Comme nous l'avons mentionné précédemment, toutes les recettes peuvent être préparées séparément. Les temps de préparation et de conservation au et au sont fournis pour chacune.

5 RAISONS

QUI RENDRONT LE BATCH COOKING INDISPENSABLE DANS VOTRE QUOTIDIEN

1. GAGNER DU TEMPS

Voici les recettes du menu 3 de la section **Cuisine réconfortante** accompagnées des temps de préparation et de cuisson.

Menu 3 – Presque totalement boulettes, page 48		Temps de préparation	Cuisson au four	Cuisson sur la cuisinière	Total
Polpettes de veau aux tomates séchées et purée de légumes à l'ail confit	51	25 min	30 min	45 min	**1 h 40**
Boulettes thaïes et riz basmati	52	20 min	-	50 min	**1 h 10**
Soupe aux légumes et au veau	55	25 min	20 min	30 min	**1 h 15**
Boulettes suédoises	56	15 min	-	35 min	**50 min**
Potage de légumes	59	20 min	-	35 min	**55 min**

Voici le temps que vous devrez consacrer à la préparation de vos repas si vous préparez ce menu de façon traditionnelle en cuisinant une seule recette à la fois chaque soir :

- **Recherche et choix des recettes :** 1 à 2 heures
- **Faire la liste d'épicerie :** 30 minutes
- **Préparation et cuisson des recettes :** 5 heures 50 minutes

Au total, il vous faudra donc de 7 heures 20 minutes à 8 heures 20 minutes pour penser à votre menu de la semaine et le préparer. Cela équivaut à une journée de travail !

En revanche, si vous optez pour le batch cooking, l'épineuse question des repas sera réglée en 3 heures ! Il ne vous restera plus qu'à décider comment occuper les 4 ou 5 heures de liberté dont vous disposerez en plus.

2. ÉCONOMISER DE L'ARGENT

Faire les courses avec une liste d'épicerie nous empêche de tomber dans le piège des achats impulsifs qui font gonfler la facture. Le batch cooking permet de beaucoup mieux gérer son budget. Songez au nombre de fois où vous êtes revenu à la maison complètement épuisé après une dure journée de travail et que vous avez décidé de commander au resto ou d'acheter du prêt-à-manger. Notez pendant un mois toutes vos dépenses mensuelles en prêt-à-manger et en restos. Vous serez étonné des sommes englouties ! Le batch cooking vous permettra certainement d'économiser et d'avoir un budget « nourriture » mieux équilibré.

3. MANGER SAINEMENT ET VARIÉ

En évitant les repas préparés, il est plus facile de savoir exactement ce que l'on consomme. Le batch cooking met des aliments frais, sains et variés dans notre assiette. Ce livre vous offre des repas différents pour 4 mois. Rien à voir avec les menus répétitifs qui finissent par nous lasser !

4. Éviter le stress

Il faut du temps et de l'énergie pour planifier les repas de la maisonnée. Dans cet ouvrage, tout est bien orchestré pour performer en cuisine sans avoir la pression de tout gérer en même temps. Il suffit de se laisser guider au fil des étapes. De plus, chaque soir, au retour du travail, vous n'éprouverez plus ce sentiment d'urgence qui crée beaucoup de stress à l'heure du souper. Vous n'aurez qu'à réchauffer ce que vous avez cuisiné – probablement en famille – et à profiter de votre soirée pour vous relaxer ou passer de bons moments avec les vôtres.

5. Éviter le gaspillage alimentaire

Une bonne planification des repas est sans aucun doute le moyen par excellence pour éviter le gaspillage alimentaire. Grâce à la liste d'épicerie, on évite les achats impulsifs et superflus. Combien d'aliments achetés en trop restent dans le frigo jusqu'à ce qu'ils soient mis à la poubelle ou au compost ? Les temps de conservation fournis pour chacune des recettes vous aideront à gérer la consommation des repas préparés à l'avance.

ASTUCES

INFAILLIBLES POUR RÉUSSIR UNE SÉANCE DE BATCH COOKING

Préparez un bon plan de match en ayant en main la marche à suivre détaillée. Prenez le temps de lire la marche à suivre et la liste d'épicerie quelques jours avant de cuisiner. Rayez de la liste les ingrédients que vous avez déjà à la maison et planifiez le moment où vous ferez vos emplettes.

Bloquez 3 heures dans votre horaire : il est important de «créer un rendez-vous» dans sa cuisine pour être pleinement efficace lors d'une séance de batch cooking. Pendant ces 3 heures, pas de téléphone, de courriels ni de textos ! Seulement vous (et vos apprentis chefs) et… votre batch cooking. Écoutez la musique que vous aimez et servez-vous un verre de vin si vous en avez envie. Plus vous serez concentré et plus vous serez performant tout en étant moins stressé.

Soyez bien équipé : couteaux bien affûtés, quelques planches à découper, des casseroles et poêles antiadhésives allant au four, des bols à mélanger et un robot culinaire. Ce n'est pas la quantité des appareils et des ustensiles qui compte, mais leur qualité et leur polyvalence. Par exemple, un couteau mal affûté pourrait multiplier par deux le temps de coupe. Et tout le monde sait qu'un couteau qui coupe mal les légumes coupe étonnamment bien les doigts ! Armez-vous de 2 ou 3 linges à vaisselle et d'au moins 2 linges mouillés pour faciliter le nettoyage.

Placez tous les ingrédients secs à portée de main. Si votre comptoir de cuisine est assez grand, regroupez-les par recette pour éviter les allers-retours au garde-manger. Vous pouvez aussi utiliser la table de cuisine à cet effet.

Placez un contenant de compostage ou un grand bol près de la planche à découper. En évitant les allers-retours à la poubelle, vous travaillerez plus rapidement et le plancher restera propre un peu plus longtemps!

Des contenants de conservation de qualité seront vos meilleurs alliés! Choisissez des contenants hermétiques avec couvercles munis de bandes scellantes en caoutchouc qui conviennent à l'entreposage au frigo et au congélo. Vos aliments conserveront ainsi plus longtemps leur fraîcheur.

Lavez tous les légumes au retour de l'épicerie ou juste avant de commencer la séance de batch cooking. Ayez toujours en tête que le fait de regrouper les tâches semblables permet de gagner du temps. Par exemple, préparez un bain d'eau tiède dans l'évier et placez un linge à vaisselle propre sur le comptoir (ou servez-vous de l'égouttoir). Plongez les fruits et légumes dans l'eau, frottez-les bien et déposez-les ensuite sur le linge ou dans l'égouttoir. Une fois qu'ils seront égouttés, vous n'aurez qu'à les peler et les couper. Voilà une bonne façon d'économiser l'eau potable tout en gagnant du temps.

Organisez bien votre travail et ne laissez aucun temps mort entre les étapes. N'hésitez pas à passer à l'étape suivante si vous êtes en attente, par exemple lorsque vous mettez de l'eau à bouillir ou que la cuisson d'un aliment n'est pas terminée. Soyez toujours actif et profitez-en pour prendre de l'avance. Cela vous permettra peut-être de terminer votre séance de batch cooking en moins de 3 heures! Utilisez des minuteurs pour vous assurer de ne rien oublier. Ceux-ci vous permettront d'optimiser votre temps en ne craignant pas de trop cuire les aliments. Ces petits instruments si pratiques diminueront votre niveau de stress et vous permettront de vous concentrer sur d'autres tâches.

Vous aurez besoin d'un crayon effaçable ou d'étiquettes réutilisables pour bien identifier vos recettes et écrire la date limite de conservation. Celle-ci est indiquée pour chaque recette.

CONSEILS

POUR LA CONSERVATION ET LA CONGÉLATION

CONSERVATION

Les aliments se conservent beaucoup mieux dans des contenants ou sacs hermétiques. Si vous planifiez les congeler, assurez-vous de choisir des contenants et des sacs convenant à ce mode de conservation. Le verre et l'inox sont des matériaux idéals pour la conservation. Si vous préférez le plastique, évitez les contenants qui renferment du bisphénol A.

CONGÉLATION

1. Laissez refroidir les repas cuisinés au réfrigérateur ou dans un bac d'eau glacée avant de les mettre au congélateur.
2. Divisez la recette en portions individuelles dans des plats ou des sacs de congélation hermétiques.
3. Évitez de remplir les contenants à ras bord, car les aliments prennent de l'expansion une fois congelés.

DÉCONGÉLATION

1. Laissez décongeler les aliments au réfrigérateur.

   Pour accélérer cette étape, placez les contenants ou les sacs de congélation dans un évier rempli d'eau froide et laissez décongeler le contenu.

2. Décongelez les aliments au micro-ondes en utilisant la fonction Décongélation (Defrost).

   Ne laissez jamais décongeler les aliments à température ambiante, sauf ceux qui ne nécessitent pas de réfrigération une fois décongelés (ex.: muffins, collations sèches, certains biscuits).

DES CAPSULES

VIDÉO !

Vous aurez accès à des capsules vidéo grâce aux codes QR qui figurent à la page 300 du présent livre. Vous y trouverez des réponses aux questions posées le plus fréquemment par les lecteurs ou les participants aux ateliers de l'Escouade culinaire. Cela vous aidera à parfaire votre technique de batch cooking et à devenir un expert en organisation culinaire.

Profitez-en tout de suite pour vous rendre à la page 300 et, à l'aide de l'appareil photo de votre téléphone intelligent et d'une application de lecture de code QR, scannez les codes QR correspondant à la section Qu'est-ce que le batch cooking ? pour accéder aux trois premières capsules vidéo.
Bon visionnement !

MATÉRIEL

DE BASE ESSENTIEL POUR FACILITER LE BATCH COOKING

- 3 planches à découper (viande, poisson, légumes)
- 1 couteau de chef
- 1 couteau d'office
- 1 cuillère de bois
- 1 zesteur
- 1 couteau éplucheur (économe)
- 1 ouvre-boîte
- 1 rouleau à pâtisserie
- 1 fouet
- 1 spatule
- 1 passoire
- 1 grande poêle antiadhésive
- 1 grande poêle munie d'un couvercle allant au four
- 1 casserole moyenne
- 1 grande casserole
- 3 plaques antiadhésives
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer
- Bols à mélanger
- Papier parchemin
- Robot culinaire
- Pied-mélangeur
- Batteur électrique
- Contenants vides pour entreposage et congélation

1

CUISINE RÉCONFORTANTE

TÉMOIGNAGE D'ALEXANDRA GAUDREAU

© Alexandra Gaudreau

Le batch cooking est un outil précieux qui reflète nos valeurs familiales, notamment la tranquillité d'esprit, le repos et la lenteur, sans parler de l'importance que cette activité revêt dans l'apprentissage de l'autonomie et de l'entraide. Le batch cooking nous permet de faire face aux imprévus de la semaine grâce à un réfrigérateur et à un congélateur bien remplis de repas prêts à manger. Au lieu d'être une source de stress, le retour à la maison nous permet maintenant de nous reposer et de profiter de notre soirée.

Je vous conseille de lire complètement les marches à suivre pour connaître les particularités de votre batch cooking : temps de préparation, de cuisson et de réfrigération, appareils et ustensiles requis, etc.

MENU 1
LES CLASSIQUES QUE TOUT LE MONDE AIME 16

MENU 2
LES DEUX MAINS DANS LA PÂTE 32

MENU 3
PRESQUE TOTALEMENT BOULETTES 48

MENU 4
COMME AU CHALET 64

Menu

LES CLASSIQUES

QUE TOUT LE MONDE AIME

LASAGNE AUX TROIS FROMAGES 25

SAUCE À SPAGHETTI 18

CHILI CON CARNE 24

POITRINES DE POULET ET FRITES DE LÉGUMES AU MIEL 21

SOUPE-REPAS AUX LÉGUMES 22

SAUCE À SPAGHETTI

2,5 litres (10 tasses)

20 minutes

55 minutes

4 jours

3 mois

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, haché
- 2 branches de céleri, hachées
- 1 grosse carotte, râpée
- 1 poivron vert, haché
- 450 g (1 lb) de bœuf haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 5 feuilles de laurier
- 1 c. à soupe d'herbes italiennes séchées
- 2 boîtes de 796 ml de tomates en dés avec le jus
- 1 pot de 675 ml de coulis de tomates
- 2 c. à soupe de pâte de tomate
- 1 c. à soupe de sucre
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Colorer l'oignon, le céleri, la carotte et le poivron pendant 2 minutes. Ajouter la viande et bien mélanger. Saler et poivrer au goût. Poursuivre la cuisson à feu moyen-vif pendant 5 minutes.
2. Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter, en remuant de temps à autre, pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que la sauce devienne plus épaisse.
3. Verser la sauce dans des pots Mason si on prévoit l'utiliser au cours des 4 prochains jours ou dans des contenants de congélation pour une conservation de 3 mois.

POITRINES DE POULET ET FRITES DE LÉGUMES AU MIEL

4 portions

15 minutes

45 minutes

3 jours

3 mois

POULET

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 poitrines de poulet désossées et sans la peau
- 1 c. à soupe d'épices pour volaille (ou d'épices au goût)
- Sel et poivre du moulin

FRITES

- 2 grosses carottes, en bâtonnets
- ½ navet moyen, en bâtonnets
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de paprika fumé
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Tapisser une plaque de papier parchemin.
2. Dans une poêle allant au four, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Colorer le poulet environ 2 minutes de chaque côté. Ajouter les épices, puis saler et poivrer au goût. Cuire au four 40 minutes ou jusqu'à ce que la cuisson soit parfaite. Réserver.
3. Entre-temps, mettre les bâtonnets de carottes et de navet dans un grand bol. Ajouter l'huile d'olive, le miel et le paprika. Saler et poivrer au goût. Bien mélanger et répartir sur la plaque.
4. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Séparer les frites en 4 portions de même grosseur et déposer 1 poitrine de poulet à côté de chacune.

SOUPE-REPAS AUX LÉGUMES

3 litres (12 tasses)

20 minutes

35 minutes

3 jours

3 mois

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, haché
- 2 branches de céleri, hachées
- 2 grosses carottes, râpées
- 140 g (1 tasse) de navet, râpé
- 2 poitrines de poulet désossées et sans la peau, cuites et coupées en cubes
- 1 boîte de 540 ml de lentilles, rincées et égouttées
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 c. à soupe de bouquet garni du commerce
- 750 ml (3 tasses) d'eau froide
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes
- 3 c. à soupe de basilic frais (facultatif)
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Colorer l'oignon, le céleri, les carottes et le navet pendant 3 minutes.
2. Ajouter le reste des ingrédients. Couvrir partiellement et laisser mijoter 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

LASAGNE AUX TROIS FROMAGES

4 à 6 portions

15 minutes

45 minutes

4 jours

3 mois

- 9 pâtes à lasagne non cuites
- 1 contenant de 400 g de ricotta
- 2 c. à soupe de tomates séchées dans l'huile, émincées
- 2 c. à soupe de basilic frais, haché
- 45 g (1 ½ tasse) d'épinards frais, hachés finement
- 750 ml (3 tasses) de sauce à spaghetti (ou plus, au goût [voir recette page 18])
- 50 g (½ tasse) de parmesan frais, râpé
- 240 g (2 tasses) de mozzarella, râpée
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Porter de l'eau à ébullition dans une grande casserole. Cuire les lasagnes pendant 13 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et réserver.
3. Dans un bol, mélanger la ricotta, les tomates séchées, le basilic et les épinards. Saler et poivrer au goût. Réserver.
4. Dans un plat à gratin, verser 250 ml (1 tasse) de sauce à spaghetti. Couvrir de 3 lasagnes.
5. Étaler la préparation de ricotta et couvrir de 3 autres lasagnes.
6. Verser 250 ml (1 tasse) de sauce et saupoudrer de parmesan.
7. Ajouter les 3 dernières lasagnes, puis le reste de la sauce. Parsemer de mozzarella.
8. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

CHILI CON CARNE

6 portions
15 minutes
55 minutes
4 jours
3 mois

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, haché
- 2 branches de céleri, hachées
- 1 grosse carotte, râpée
- 450 g (1 lb) de bœuf haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à thé de cumin moulu
- 1 c. à soupe d'assaisonnement au chili
- 1 boîte de 796 ml de tomates en dés avec le jus
- 60 ml (¼ de tasse) de pâte de tomate
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 boîte de 540 ml de haricots rouges, rincés et égouttés
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire l'oignon, le céleri et la carotte pendant 2 minutes.
2. Ajouter la viande et bien mélanger. Saler et poivrer au goût. Cuire pendant 5 minutes, puis ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter à découvert, en remuant de temps à autre, pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que le chili devienne plus épais.

TEMPS DE PRÉPARATION

3 H

MARCHE À SUIVRE DU BATCH COOKING

LES CLASSIQUES QUE TOUT LE MONDE AIME

(5 RECETTES)

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans une poêle allant au four, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Colorer 6 poitrines de poulet environ 2 minutes de chaque côté.
3. Ajouter 1 c. à soupe d'épices pour volaille, puis saler et poivrer au goût. Cuire au four 40 minutes ou jusqu'à ce que la cuisson soit parfaite. Réserver 2 poitrines pour la **Soupe-repas aux légumes**. Les 4 autres poitrines seront servies avec les frites de légumes de la recette **Poitrines de poulet et frites de légumes au miel**.
4. Hacher 3 oignons jaunes, 6 branches de céleri, 6 gousses d'ail et 1 poivron vert. Réserver.
5. Râper 4 grosses carottes et réserver.
6. Couper 2 grosses carottes en bâtonnets et réserver.
7. Dans une grande casserole, chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Colorer 1 oignon jaune haché, 2 branches de céleri hachées, 1 grosse carotte râpée et 1 poivron vert haché pendant 2 minutes.
8. Ajouter 450 g (1 lb) de bœuf haché et bien mélanger. Saler et poivrer au goût. Cuire pendant 5 minutes.
9. Ajouter 2 gousses d'ail hachées, 5 feuilles de laurier, 1 c. à soupe d'herbes italiennes séchées, 2 boîtes de 796 ml de tomates en dés avec le jus, 1 pot de 675 ml de coulis de tomates, 2 c. à soupe de pâte de tomate et 1 c. à soupe de sucre. Porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter, en remuant de temps à autre, pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que la sauce devienne plus épaisse.
10. Peler 1 navet moyen. Râper 140 g (1 tasse) de navet et couper le reste en bâtonnets. Réserver.
11. Dans un grand bol, déposer les 2 grosses carottes en bâtonnets et les bâtonnets de navet. Ajouter 3 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de miel, 1 c. à soupe de paprika fumé. Saler et poivrer au goût, puis bien mélanger.
12. Déposer les légumes sur une plaque tapissée de papier parchemin. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
13. Séparer les frites en 4 portions de même grosseur et déposer 1 poitrine de poulet à côté de chacune.
14. Hacher 45 g (1 ½ tasse) d'épinards et 5 c. à soupe de basilic frais. Réserver.
15. Couper en cubes 2 poitrines de poulet cuites et réserver.
16. Dans une grande casserole, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Colorer 1 oignon jaune haché, 2 branches de céleri hachées, 2 grosses carottes râpées et 140 g (1 tasse) de navet râpé pendant 3 minutes.
17. Rincer et égoutter 1 boîte de 540 ml de lentilles et réserver.
18. Ajouter les cubes de poulet, les lentilles, 2 gousses d'ail hachées, 2 c. à soupe de bouquet garni du commerce, 750 ml (3 tasses) d'eau froide et 1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes. Saler et poivrer au goût. Couvrir partiellement et laisser mijoter 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
19. Porter de l'eau à ébullition dans une grande casserole. Cuire 9 pâtes à lasagne pendant 13 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et réserver.
20. Dans un bol, mélanger 1 contenant de 400 g de ricotta, 2 c. à soupe de tomates séchées émincées, 2 c. à soupe de basilic frais haché et 45 g (1 ½ tasse) d'épinards frais hachés finement. Saler et poivrer au goût. Réserver.
21. Dans un plat à gratin, verser 250 ml (1 tasse) de sauce à spaghetti. Couvrir de 3 lasagnes.
22. Étaler la préparation de ricotta et couvrir de 3 lasagnes.
23. Verser 250 ml (1 tasse) de sauce et saupoudrer de 50 g (½ tasse) de parmesan râpé.

24. Ajouter les 3 dernières lasagnes, puis le reste de la sauce et garnir de 240 g (2 tasses) de mozzarella râpée.

25. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

26. Rincer et égoutter 1 boîte de 540 ml de haricots rouges et réserver.

27. Dans une grande casserole, chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 1 oignon jaune haché, 2 branches de céleri hachées et 1 grosse carotte râpée pendant 2 minutes.

28. Ajouter 450 g (1 lb) de bœuf haché et bien mélanger. Saler et poivrer au goût. Cuire pendant 5 minutes.

29. Ajouter 2 gousses d'ail hachées, 1 c. à thé de cumin moulu, 1 c. à soupe d'assaisonnement au chili, 1 boîte de 796 ml de tomates en dés avec le jus, 60 ml (¼ de tasse) de pâte de tomate, 1 c. à soupe de sucre, et la boîte de haricots rouges.

30. Porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter à découvert, en remuant de temps à autre, pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que le chili devienne plus épais.

31. Laisser tiédir les recettes avant de les répartir dans des contenants de conservation.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 3 oignons jaunes
- 6 branches de céleri
- 6 gousses d'ail
- 6 grosses carottes
- 1 navet moyen
- 1 poivron vert
- 45 g (1 ½ tasse) d'épinards
- 5 c. à soupe de basilic

VIANDES ET VOLAILLES

- 900 g (2 lb) de bœuf haché
- 6 poitrines de poulet désossées et sans la peau (environ 750 g [1 lb 10 oz] en tout)

PRODUITS LAITIERS

- 1 contenant de 400 g de ricotta
- 240 g (2 tasses) de mozzarella
- 50 g (½ tasse) de parmesan frais râpé

GARDE-MANGER

- Environ 250 ml (1 tasse) d'huile d'olive
- 1 c. à thé de cumin moulu
- 1 c. à soupe d'assaisonnement au chili
- 1 c. à soupe d'épices pour volaille
- 2 c. à soupe de bouquet garni du commerce
- 5 feuilles de laurier
- 1 c. à soupe de paprika fumé
- 1 c. à soupe d'herbes italiennes séchées
- 3 boîtes de 796 ml de tomates en dés
- 1 pot de 675 ml de coulis de tomates
- 1 boîte de 156 ml de pâte de tomate
- 2 c. à soupe de sucre
- 2 c. à soupe de miel
- 1 boîte de 540 ml de haricots rouges
- 1 boîte de 540 ml de lentilles
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe de tomates séchées dans l'huile
- 9 pâtes à lasagne

BATCH COOKING VOIE RAPIDE

LES CLASSIQUES QUE TOUT LE MONDE AIME

(3 RECETTES)

1. POITRINES DE POULET ET FRITES DE LÉGUMES AU MIEL
2. CHILI CON CARNE
3. SOUPE-REPAS AUX LÉGUMES

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Tapisser une plaque de papier parchemin.
2. Dans une poêle allant au four, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Colorer 6 poitrines de poulet environ 2 minutes de chaque côté. Ajouter 1 c. à soupe d'épices pour volaille, puis saler et poivrer au goût. Cuire au four 40 minutes ou jusqu'à ce que la cuisson soit parfaite. Réserver 2 poitrines pour la **Soupe-repas aux légumes**. Les 4 autres poitrines seront servies avec les frites de légumes au miel.
3. Hacher 2 oignons jaunes, 4 branches de céleri et 4 gousses d'ail. Réserver.
4. Râper 3 grosses carottes et en couper 2 autres en bâtonnets. Râper 140 g (1 tasse) de navet et couper le reste du navet en bâtonnets. Réserver.
5. Dans un grand bol, déposer 2 grosses carottes en bâtonnets et les bâtonnets de navet. Ajouter 3 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de miel et 1 c. à soupe de paprika fumé. Saler et poivrer au goût, puis bien mélanger.
6. Déposer les légumes sur une plaque tapissée de papier parchemin. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
7. Séparer les frites en 4 portions de même grosseur et déposer 1 poitrine de poulet à côté de chacune.
8. Rincer et égoutter 1 boîte de 540 ml de haricots rouges et réserver.
9. Dans une grande casserole, chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 1 oignon jaune haché, 2 branches de céleri hachées et 1 grosse carotte râpée pendant 2 minutes.
10. Ajouter 450 g (1 lb) de bœuf haché et bien mélanger. Saler et poivrer au goût. Cuire pendant 5 minutes.
11. Ajouter 1 c. à thé de cumin moulu, 1 c. à soupe d'assaisonnement au chili, 1 boîte de 796 ml de tomates en dés avec le jus, 60 ml (¼ de tasse) de pâte de tomate, 1 c. à soupe de sucre et la boîte de haricots rouges.
12. Porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter à découvert, en remuant de temps à autre, pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que le chili devienne plus épais.
13. Hacher 3 c. à soupe de basilic frais et réserver.
14. Couper en cubes 2 poitrines de poulet cuites et réserver.
15. Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive. Colorer 1 oignon jaune haché, 2 branches de céleri hachées, 2 grosses carottes râpées et 140 g (1 tasse) de navet râpé pendant 3 minutes.
16. Rincer et égoutter 1 boîte de 540 ml de lentilles et réserver.
17. Ajouter les cubes de poulet, les lentilles, 2 gousses d'ail hachées, 2 c. à soupe de bouquet garni du commerce, 750 ml (3 tasses) d'eau froide et 1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes. Saler et poivrer au goût. Couvrir partiellement et laisser mijoter 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
18. Laisser tiédir les recettes avant de les répartir dans des contenants de conservation.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 oignons jaunes
- 4 branches de céleri
- 4 gousses d'ail
- 5 grosses carottes
- 1 navet moyen
- 3 c. à soupe de basilic

VIANDES ET VOLAILLES

- 450 g (1 lb) de bœuf haché
- 6 poitrines de poulet désossées et sans la peau (environ 750 g [1 lb 10 oz] en tout)

GARDE-MANGER

- 160 ml (⅔ de tasse) d'huile d'olive
- 1 c. à thé de cumin moulu
- 1 c. à soupe d'assaisonnement au chili
- 1 c. à soupe d'épices pour volaille
- 2 c. à soupe de bouquet garni du commerce
- 1 c. à soupe de paprika fumé
- 1 boîte de 796 ml de tomates en dés
- 60 ml (¼ de tasse) de pâte de tomate
- 1 c. à soupe de sucre
- 2 c. à soupe de miel
- 1 boîte de 540 ml de haricots rouges
- 1 boîte de 540 ml de lentilles
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes

Menu 2

LES DEUX MAINS

DANS LA PÂTE

TARTES MEXICAINES GRATINÉES 40

PÂTÉS À LA VIANDE 42

TOURTE AU FROMAGE ET AUX LÉGUMES 41

PÂTÉS AUX DEUX SAUMONS 36

SALADE CITRONNÉE DE SAUMON ET DE LÉGUMES CROQUANTS 39

POUR RÉALISER CE MENU, DEUX CHOIX S'OFFRENT À VOUS :

1. **ACHETER DE LA PÂTE À TARTE DÉJÀ PRÉPARÉE ET FONCÉE DANS DES MOULES EN ALUMINIUM.**

   Vous devez alors tenir compte de la liste d'épicerie de la page 45 ou de la page 47. Ayez en main un moule supplémentaire.

2. **FAIRE VOUS-MÊME VOTRE PROPRE PÂTE.**

   Dans ce cas, prévoyez 1 heure de plus pour le batch cooking.

   Si vous décidez de préparer votre pâte, voici une recette de pâte brisée toute simple. Veuillez noter qu'il faut 12 abaisses pour ce batch cooking et que cette recette de pâte brisée donne seulement 2 abaisses puisque cette quantité est idéale pour la plupart des robots culinaires. Je vous suggère donc de faire une recette à la fois. Prenez soin de modifier la liste d'épicerie puisqu'elle a été faite pour ceux qui veulent acheter des abaisses du commerce. Prévoyez également 7 moules à tarte.

PÂTE BRISÉE

2 **abaisses**

15 minutes

5 jours emballée dans une pellicule plastique

3 mois

Rendez-vous à la page 300 pour scanner le code QR correspondant.

- 290 g (2 ¼ tasses) de farine tout usage
- 1 pincée de sel
- 180 g (¾ de tasse) de beurre froid, en dés
- 6 c. à soupe d'eau glacée (ou plus, au besoin)

PRÉPARATION

1. Au robot culinaire, mélanger la farine et le sel.
2. Ajouter les dés de beurre et pulser jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse.
3. Verser l'eau graduellement en mélangeant jusqu'à la formation d'une boule de pâte.
4. Sortir la pâte du bol et faire 2 abaisses.

PÂTÉS

AUX DEUX SAUMONS

2 portions

20 minutes

50 minutes

3 jours

3 mois

Vous pouvez préparer cette recette dans un moule rectangulaire, comme on voit à la page 33. Le nombre de pâtés variera selon le format de moule choisi.

- 4 pommes de terre moyennes, pelées et coupées en petits dés
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 225 g (8 oz) de filet de saumon sans la peau, en petits cubes
- 1 oignon jaune, haché
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 200 g (7 oz) de saumon fumé, haché grossièrement
- Lait (au besoin)
- 4 abaisses de 23 cm (9 po)
- 1 œuf, battu
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans une casserole d'eau salée, cuire les pommes de terre pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter.
3. À l'aide d'un pilon, réduire les pommes de terre en purée. Saler et poivrer au goût. Réserver.
4. Entre-temps, dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Faire revenir les cubes de saumon avec l'oignon, l'ail et la moutarde pendant 5 minutes. Saler et poivrer au goût. Ajouter le saumon fumé et cuire 2 minutes de plus.
5. Mélanger la préparation de saumon avec les pommes de terre en ajoutant du lait au besoin. Réserver.
6. Foncer deux moules à tarte de 23 cm (9 po) avec 2 abaisses. Garnir de la préparation de saumon. Couvrir chaque pâté d'une autre abaisse et sceller le bord à l'aide d'une fourchette ou avec les doigts.
7. Inciser le dessus de la pâte pour laisser la vapeur s'échapper. Badigeonner la pâte d'œuf battu.
8. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Vraie,
PAS PARFAITE

SALADE CITRONNÉE DE SAUMON ET DE LÉGUMES CROQUANTS

4 portions

20 minutes

5 minutes

2 jours

Les cubes de saumon se congèlent pendant 1 mois.

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de filet de saumon sans la peau, en petits cubes
- ½ concombre anglais, en dés
- 1 petit bulbe de fenouil, émincé très finement (réserver 2 c. à soupe du feuillage pour la vinaigrette)
- 70 g (½ tasse) de tomates cerises, coupées en deux
- Environ 200 g (4 tasses) de verdure (roquette, épinards, laitue frisée ou autre)
- Le zeste de ½ citron
- Sel et poivre du moulin

VINAIGRETTE

- 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 60 ml (¼ de tasse) de mayonnaise
- 2 c. à soupe de feuillage de fenouil, haché finement
- 1 c. à soupe de sucre
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Cuire le saumon pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'intérieur soit légèrement rosé. Saler et poivrer au goût. Réserver.
2. Dans un petit bol, bien mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.
3. Dans un autre bol, mélanger le concombre, le fenouil, les tomates et la verdure. Répartir dans 4 assiettes.
4. Ajouter les cubes de saumon et parsemer de zeste de citron. Arroser de vinaigrette au goût.

TARTES MEXICAINES GRATINÉES

2 tartes de 6 portions chacune

15 minutes

40 minutes

3 jours

3 mois

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de bœuf haché maigre
- 1 oignon jaune, haché
- 2 branches de céleri, hachées
- 2 c. à thé d'assaisonnement au chili
- 125 ml (½ tasse) de sauce chili
- 160 g (1 tasse) de maïs en grains, décongelés
- 2 abaisses de 23 cm (9 po)
- 120 g (1 tasse) de fromage râpé de type tex-mex
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire le bœuf haché, l'oignon et le céleri avec l'assaisonnement au chili pendant 5 minutes en prenant soin de bien émietter la viande. Saler et poivrer au goût.
3. Ajouter la sauce chili et le maïs, puis cuire 1 minute de plus.
4. Foncer deux moules à tarte de 23 cm (9 po) avec 2 abaisses. Garnir de la préparation de viande.
5. Cuire au four 15 minutes.
6. Parsemer les tartes de fromage râpé et cuire 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.

TOURTE AU FROMAGE ET AUX LÉGUMES

1 tourte de 6 portions

20 minutes

40 minutes

4 jours

3 mois

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 oignons verts, hachés
- 225 g (3 tasses) de champignons de Paris, hachés grossièrement
- 1 petite patate douce, râpée
- 90 g (1 tasse) de brocoli, défait en petits bouquets
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à soupe d'épices pour légumes
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 1 c. à soupe de sauce soya
- 1 boîte de 398 ml de lentilles, rincées et égouttées
- 2 abaisses de 23 cm (9 po)
- 120 g (1 tasse) de cheddar fort, râpé ou 100 g (3 ½ oz) de fromage à raclette
- 1 œuf, battu
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire les oignons verts et les champignons pendant 3 minutes.
3. Ajouter la patate douce, le brocoli, l'ail, les épices, l'eau et la sauce soya. Cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à évaporation complète du liquide. Ajouter les lentilles, puis saler et poivrer au goût.
4. Foncer un moule à tarte de 23 cm (9 po) avec une abaisse.
5. Répartir le cheddar dans le moule, puis ajouter la préparation de lentilles. Couvrir la tourte d'une autre abaisse et sceller le bord à l'aide d'une fourchette ou avec les doigts.
6. Inciser le dessus de la pâte pour laisser la vapeur s'échapper. Badigeonner la pâte d'œuf battu.
7. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

PÂTÉS À LA VIANDE

2 pâtés de 6 portions chacun

20 minutes

55 minutes

3 jours

3 mois

- 4 pommes de terre, pelées et coupées en petits dés
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 225 g (8 oz) de bœuf haché maigre
- 225 g (8 oz) de porc haché maigre
- 225 g (8 oz) de veau haché maigre
- 1 oignon jaune, haché
- 1 c. à thé de piment de la Jamaïque ou d'épices pour tourtière
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 4 abaisses de 23 cm (9 po)
- 1 œuf, battu
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans une casserole d'eau salée, cuire les pommes de terre pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et réduire en purée. Saler et poivrer au goût. Réserver.
3. Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire le bœuf, le porc et le veau avec l'oignon, le piment de la Jamaïque et la sauce Worcestershire pendant 5 minutes en prenant soin de bien émietter la viande. Saler et poivrer au goût.
4. Foncer deux moules à tarte de 23 cm (9 po) avec 2 abaisses. Garnir de purée de pommes de terre.
5. Ajouter la préparation de viande. Couvrir chaque pâté d'une autre abaisse et sceller le bord à l'aide d'une fourchette ou avec les doigts.
6. Inciser le dessus de la pâte pour laisser la vapeur s'échapper. Badigeonner la pâte d'œuf battu.
7. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

TEMPS DE PRÉPARATION
3 H

MARCHE À SUIVRE DU BATCH COOKING

LES DEUX MAINS DANS LA PÂTE

(5 RECETTES)

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Peler 8 pommes de terre et les couper en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po).
3. Dans une casserole d'eau salée, cuire les pommes de terre pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter.
4. Hacher les 3 oignons jaunes et réserver.
5. Couper 675 g (1 ½ lb) de saumon frais en cubes. Réserver 225 g (8 oz) au réfrigérateur pour les **Pâtés aux deux saumons**.
6. Dans une poêle à feu moyen, chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive. Cuire 450 g (1 lb) de cubes de saumon pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'intérieur soit légèrement rosé. Saler et poivrer au goût. Réserver au réfrigérateur pour la **Salade citronnée de saumon et de légumes croquants**.
7. Hacher 3 gousses d'ail. Réserver.
8. Dans la même poêle, chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Faire revenir le saumon frais réservé au réfrigérateur avec 1 oignon jaune haché, 1 gousse d'ail hachée et 1 c. à soupe de moutarde de Dijon pendant 5 minutes. Saler et poivrer au goût.
9. Ajouter 200 g (7 oz) de saumon fumé haché grossièrement et cuire pendant 2 minutes de plus. Réserver.
10. À l'aide d'un pilon, réduire les 8 pommes de terre en purée. Saler et poivrer au goût. Réserver.
11. Ajouter la préparation de deux saumons à la moitié de la purée de pommes de terre, en ajoutant du lait au besoin (réserver l'autre moitié pour les **Pâtés à la viande**).
12. Battre 3 œufs.
13. Foncer deux moules à tarte de 23 cm (9 po) avec 2 abaisses. Garnir de la préparation aux deux saumons. Couvrir chaque pâté d'une autre abaisse et sceller le bord à l'aide d'une fourchette ou avec les doigts.
14. Inciser le dessus de la pâte pour laisser la vapeur s'échapper. Badigeonner la pâte d'œuf battu.
15. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
16. Hacher 2 branches de céleri. Réserver.
17. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 450 g (1 lb) de bœuf haché, 1 oignon jaune haché, 2 branches de céleri hachées et 2 c. à thé d'assaisonnement au chili pendant 5 minutes en prenant soin de bien émietter la viande. Saler et poivrer au goût.
18. Ajouter 125 ml (½ tasse) de sauce chili et 160 g (1 tasse) de maïs en grains. Cuire 1 minute de plus.
19. Foncer deux moules à tarte de 23 cm (9 po) avec 2 abaisses. Garnir de la préparation de bœuf et cuire au four 15 minutes.
20. Parsemer les **Tartes mexicaines** de 120 g (1 tasse) de fromage tex-mex râpé. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.
21. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 225 g (8 oz) de bœuf haché, 225 g (8 oz) de porc haché, 225 g (8 oz) de veau haché, 1 oignon jaune haché, 1 c. à thé de piment de la Jamaïque et 1 c. à soupe de sauce Worcestershire pendant 5 minutes en prenant soin de bien émietter la viande. Saler et poivrer au goût.
22. Foncer deux moules à tarte de 23 cm (9 po) avec 2 abaisses. Garnir du reste de la purée de pommes de terre.
23. Ajouter la préparation de viande. Couvrir chaque pâté d'une autre abaisse et sceller le bord à l'aide d'une fourchette ou avec les doigts.
24. Inciser le dessus de la pâte pour laisser la vapeur s'échapper. Badigeonner la pâte d'œuf battu.
25. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
26. Hacher 3 oignons verts et 225 g (3 tasses) de champignons de Paris. Réserver.
27. Râper 1 patate douce. Réserver.
28. Défaire 90 g (1 tasse) de brocoli en petits bouquets. Réserver.
29. Rincer et égoutter 1 boîte de 398 ml de lentilles.

30. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire les oignons verts et les champignons pendant 3 minutes.

31. Ajouter la patate douce râpée, les bouquets de brocoli, 2 gousses d'ail hachées, 1 c. à soupe d'épices pour légumes, 250 ml (1 tasse) d'eau et 1 c. à soupe de sauce soya. Cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à évaporation complète du liquide. Ajouter les lentilles, puis saler et poivrer au goût.

32. Foncer un moule à tarte de 23 cm (9 po) avec une abaisse.

33. Répartir 120 g (1 tasse) de cheddar fort râpé ou 100 g (3 ½ oz) de fromage à raclette dans le moule. Ajouter la préparation de lentilles. Couvrir chaque pâté d'une autre abaisse et sceller le bord à l'aide d'une fourchette ou avec les doigts.

34. Inciser le dessus de la pâte pour laisser la vapeur s'échapper. Badigeonner la pâte d'œuf battu.

35. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

36. Couper ½ concombre anglais en dés et réserver.

37. Hacher 2 c. à soupe du feuillage de fenouil et réserver.

38. Émincer le bulbe de fenouil très finement. Réserver.

39. Couper 70 g (½ tasse) de tomates cerises en deux. Réserver.

40. Zester ½ citron et réserver.

41. Presser 2 c. à soupe de jus de citron et réserver.

42. Dans un petit bol, mélanger 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive, 2 c. à soupe de jus de citron, 60 ml (¼ de tasse) de mayonnaise, 2 c. à soupe de feuillage de fenouil et 1 c. à soupe de sucre. Saler et poivrer au goût. Bien mélanger et réserver.

43. Dans un autre bol, mélanger le ½ concombre en dés, le bulbe de fenouil émincé, 70 g (½ tasse) de tomates cerises coupées en deux et environ 200 g (4 tasses) de verdure. Réserver.

44. Si on a l'intention de servir la salade le jour même, déposer la préparation de verdure dans 4 assiettes.

45. Répartir 450 g (1 lb) de saumon cuit, saupoudrer du zeste de ½ citron et arroser de vinaigrette.

46. Si on n'a pas l'intention de servir la salade le jour même, réfrigérer les ingrédients séparément et les assembler au moment de servir.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 8 pommes de terre moyennes
- 1 petite patate douce
- 3 oignons jaunes
- 3 gousses d'ail
- 3 oignons verts
- 2 branches de céleri
- 225 g (3 tasses) de champignons de Paris
- 70 g (1 tasse) de brocoli
- ½ concombre anglais
- 1 petit bulbe de fenouil avec feuillage
- 70 g (½ tasse) de tomates cerises
- Environ 200 g (4 tasses) de verdure (roquette, épinards, laitue frisée ou autre)
- 1 citron

VIANDES ET VOLAILLES

- 675 g (1 ½ lb) de bœuf haché maigre
- 225 g (8 oz) de porc haché maigre
- 225 g (8 oz) de veau haché maigre

POISSONS ET FRUITS DE MER

- 675 g (1 ½ lb) de filet de saumon sans la peau
- 200 g (7 oz) de saumon fumé

ŒUFS ET PRODUITS LAITIERS

- 3 œufs
- Lait (au besoin)
- 120 g (1 tasse) de fromage râpé de type tex-mex
- 120 g (1 tasse) de cheddar fort râpé ou 100 g (3 ½ oz) de fromage à raclette

GARDE-MANGER

- 250 ml (1 tasse) d'huile d'olive
- 1 boîte de 398 ml de lentilles
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 125 ml (½ tasse) de sauce chili
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 1 c. à soupe de sauce soya
- 60 ml (¼ de tasse) de mayonnaise
- 1 c. à thé de piment de la Jamaïque ou d'épices pour tourtière
- 2 c. à thé d'assaisonnement au chili
- 1 c. à soupe d'épices pour légumes
- 1 c. à soupe de sucre

PRODUITS SURGELÉS

- 12 abaisses surgelées (faire décongeler la veille)
- 160 g (1 tasse) de maïs en grains surgelé

BATCH COOKING VOIE RAPIDE

LES DEUX MAINS DANS LA PÂTE

(3 RECETTES)

1. PÂTÉS AUX DEUX SAUMONS
2. PÂTÉS À LA VIANDE
3. SALADE CITRONNÉE DE SAUMON ET DE LÉGUMES CROQUANTS

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Peler 8 pommes de terre et les couper en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po).
3. Dans une casserole d'eau salée, cuire les pommes de terre pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter.
4. Hacher les 2 oignons jaunes et réserver.
5. Couper 675 g (1 ½ lb) de saumon frais en petits cubes. Réserver 225 g (8 oz) au réfrigérateur pour les **Pâtés aux deux saumons**.
6. Dans une poêle, chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen. Cuire 450 g (1 lb) de cubes de saumon pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'intérieur soit légèrement rosé. Saler et poivrer au goût. Réserver au réfrigérateur pour la **Salade citronnée de saumon et de légumes croquants**.
7. Hacher 1 gousse d'ail. Réserver.
8. Dans la même poêle, à feu moyen-vif, chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive. Faire revenir les 225 g (8 oz) de cubes de saumon réservés au réfrigérateur, 1 oignon jaune haché, 1 gousse d'ail hachée et 1 c. à soupe de moutarde de Dijon pendant 5 minutes. Saler et poivrer au goût.
9. Ajouter 200 g (7 oz) de saumon fumé haché grossièrement et cuire 2 minutes de plus. Réserver.
10. À l'aide d'un pilon, réduire les 8 pommes de terre en purée. Saler et poivrer au goût. Réserver.
11. Mélanger la préparation aux deux saumons avec la moitié de la purée de pommes de terre en ajoutant du lait au besoin. Réserver le reste pour les **Pâtés à la viande**.
12. Battre 2 œufs.
13. Foncer deux moules à tarte de 23 cm (9 po) avec 2 abaisses. Garnir de la préparation de saumon. Couvrir chaque pâté d'une autre abaisse et sceller le bord à l'aide d'une fourchette ou avec les doigts.
14. Inciser le dessus de la pâte pour laisser la vapeur s'échapper. Badigeonner la pâte d'œuf battu.
15. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
16. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 225 g (8 oz) de bœuf haché, 225 g (8 oz) de porc haché et 225 g (8 oz) de veau haché avec 1 oignon jaune haché, 1 c. à thé de piment de la Jamaïque et 1 c. à soupe de sauce Worcestershire pendant 5 minutes en prenant soin de bien émietter la viande. Saler et poivrer au goût.
17. Foncer deux moules à tarte de 23 cm (9 po) avec 2 abaisses. Garnir du reste de la purée de pommes de terre réservée.
18. Ajouter la préparation de viande. Couvrir chaque pâté d'une autre abaisse et sceller le bord à l'aide d'une fourchette ou avec les doigts.
19. Inciser le dessus de la pâte pour laisser la vapeur s'échapper. Badigeonner la pâte d'œuf battu.
20. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
21. Couper ½ concombre anglais en dés et réserver.
22. Hacher 2 c. à soupe du feuillage du bulbe de fenouil et réserver.
23. Émincer très finement le bulbe de fenouil. Réserver.
24. Couper 70 g (½ tasse) de tomates cerises en deux. Réserver.
25. Zester ½ citron et réserver.
26. Presser 2 c. à soupe de jus de citron et réserver.

27. Dans un petit bol, mélanger 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive, 2 c. à soupe de jus de citron, 60 ml (¼ de tasse) de mayonnaise, 2 c. à soupe de feuillage de fenouil et 1 c. à soupe de sucre. Saler et poivrer au goût. Bien mélanger et réserver.

28. Dans un autre bol, mélanger le ½ concombre en dés, le bulbe de fenouil émincé, 70 g (½ tasse) de tomates cerises coupées en deux et environ 200 g (4 tasses) de verdure. Réserver.

29. Si on a l'intention de servir la salade le jour même, déposer la préparation de verdure dans 4 assiettes.

30. Répartir 450 g (1 lb) de saumon cuit sur la verdure, saupoudrer du zeste de ½ citron et arroser de vinaigrette.

31. Si on n'a pas l'intention de servir la salade le jour même, réfrigérer les ingrédients séparément et les assembler au moment de servir.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 8 pommes de terre moyennes
- 2 oignons jaunes
- 1 gousse d'ail
- ½ concombre anglais
- 1 petit bulbe de fenouil avec feuillage
- 70 g (½ tasse) de tomates cerises
- Environ 200 g (4 tasses) de verdure (roquette, épinards, laitue frisée ou autre)
- 1 citron

VIANDES ET VOLAILLES

- 225 g (8 oz) de bœuf haché maigre
- 225 g (8 oz) de porc haché maigre
- 225 g (8 oz) de veau haché maigre

POISSONS ET FRUITS DE MER

- 675 g (1 ½ lb) de filet de saumon sans la peau
- 200 g (7 oz) de saumon fumé

ŒUFS ET PRODUITS LAITIERS

- 2 œufs
- Lait (au besoin)

GARDE-MANGER

- 180 ml (¾ de tasse) d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 60 ml (¼ de tasse) de mayonnaise
- 1 c. à thé de piment de la Jamaïque ou d'épices pour tourtière
- 1 c. à soupe de sucre

PRODUITS SURGELÉS

- 8 abaisses surgelées

Menu 3

PRESQUE TOTALEMENT

BOULETTES

Boulettes suédoises 56

Boulettes thaïes et riz basmati 52

Soupe aux légumes et au veau 55

Potage de légumes 59

Polpettes de veau aux tomates séchées et purée de légumes à l'ail confit 51

POLPETTES DE VEAU AUX TOMATES SÉCHÉES ET PURÉE DE LÉGUMES À L'AIL CONFIT

4 à 6 portions

25 minutes

1 heure 15 minutes

3 jours

3 mois

Rendez-vous à la page 300 pour scanner le code QR correspondant.

AIL CONFIT

- 3 grosses têtes d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

PURÉE DE LÉGUMES

- 2 pommes de terre Russet moyennes, en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 1 patate douce, en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 1 grosse carotte, en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 2 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe d'ail confit
- Sel et poivre du moulin

POLPETTES

- 450 g (1 lb) de veau haché maigre
- 60 ml (¼ de tasse) de pesto de tomates séchées
- 1 oignon, haché finement
- 1 œuf
- 30 g (¼ de tasse) de chapelure nature
- Sel et poivre du moulin
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Couper le dessus des têtes d'ail avant de les déposer dans un petit plat allant au four. Arroser d'huile d'olive, puis saler et poivrer au goût.
3. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que l'ail soit bien doré. Laisser refroidir, puis vider les gousses en appuyant sur la pelure avec les doigts. Écraser l'ail confit à l'aide d'une fourchette et réserver.
4. Mettre les pommes de terre, la patate douce et la carotte dans une grande casserole. Couvrir d'eau et porter à ébullition. Cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et réduire en purée. Ajouter le beurre et l'ail confit, puis saler et poivrer au goût.
5. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients des polpettes, sauf l'huile. Façonner des boulettes d'une grosseur d'environ 2 c. à soupe. Réserver.
6. Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Faire dorer les boulettes pendant 15 minutes en les retournant régulièrement jusqu'à ce que le centre soit bien cuit. Servir avec la purée de légumes à l'ail confit.

BOULETTES THAÏES ET RIZ BASMATI

4 à 6 portions

20 minutes

50 minutes

3 jours

3 mois

RIZ

- 200 g (1 tasse) de riz basmati
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'épices pour légumes
- Sel et poivre du moulin

BOULETTES

- 450 g (1 lb) de porc haché maigre
- 1 œuf
- 30 g (¼ de tasse) de chapelure nature
- 3 oignons verts, hachés
- 1 branche de céleri, hachée finement
- Sel et poivre du moulin
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

SAUCE

- 1 boîte de 400 ml de lait de coco
- 1 c. à soupe de pâte de cari
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire le riz pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égoutter, puis ajouter l'huile d'olive et les épices en mélangeant. Saler et poivrer au goût. Réserver.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients des boulettes, sauf l'huile.
3. Façonner des boulettes d'une grosseur d'environ 2 c. à soupe. Réserver.
4. Dans une poêle profonde allant au four, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Faire dorer les boulettes pendant 3 minutes en les retournant régulièrement. Ajouter tous les ingrédients de la sauce et bien mélanger.
5. Cuire au four 30 minutes. Servir les boulettes sur le riz chaud.

SOUPE AUX LÉGUMES ET AU VEAU

6 à 8 portions

25 minutes

50 minutes

3 jours

3 mois

BOULETTES

- 450 g (1 lb) de veau haché maigre
- 60 ml (¼ de tasse) de pesto de tomates séchées
- 1 oignon, haché finement
- 1 œuf
- 30 g (¼ de tasse) de chapelure nature
- Sel et poivre du moulin

SOUPE

- 1 grosse carotte, en tranches fines
- 280 g (2 tasses) de navet, en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 2 litres (8 tasses) de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe d'herbes italiennes
- 1 poireau, haché
- 200 g (2 tasses) de chou-fleur, défait en petits bouquets
- 1 c. à soupe d'ail confit, écrasé
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Tapisser une plaque de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients des boulettes.
3. Façonner des boulettes d'une grosseur d'environ 2 c. à soupe, puis les déposer sur la plaque. Ajouter les tranches de carotte et les dés de navet.
4. Cuire au four 20 minutes.
5. Déposer le reste des ingrédients de la soupe dans une grande casserole. Ajouter les boulettes et les légumes cuits. Laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes avant de servir.

BOULETTES SUÉDOISES

4 à 6 portions

15 minutes

35 minutes

3 jours

1 mois

- 450 g (1 lb) de bœuf haché maigre
- 2 c. à soupe d'ail confit
- 60 g (½ tasse) de chapelure nature
- 1 œuf
- 7 c. à soupe de beurre
- 3 c. à soupe de farine
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de bœuf
- 180 ml (¾ de tasse) de crème à cuisson 15 %
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 225 g (8 oz) de pâtes alimentaires non cuites
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger la viande, l'ail confit, la chapelure et l'œuf. Saler et poivrer au goût.
2. Façonner des boulettes d'une grosseur d'environ 2 c. à soupe.
3. Dans une poêle, chauffer 2 c. à soupe de beurre à feu moyen. Faire dorer les boulettes pendant 5 minutes en les retournant régulièrement. Réserver.
4. Dans la même poêle, chauffer 3 c. à soupe de beurre avec la farine pendant 15 secondes en remuant constamment.
5. Ajouter le bouillon, la crème et la moutarde. Bien mélanger en grattant le fond de la poêle pour décoller les sucs de cuisson.
6. Ajouter les boulettes et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Saler et poivrer au goût.
7. Entre-temps, porter de l'eau à ébullition dans une grande casserole. Cuire les pâtes selon les indications inscrites sur l'emballage, puis égoutter. Mélanger avec 2 c. à soupe de beurre, puis saler et poivrer au goût.
8. Servir les boulettes sur les pâtes et napper de sauce.

POTAGE DE LÉGUMES

4 à 6 portions

20 minutes

35 minutes

4 jours

3 mois

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 patate douce, en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 280 g (2 tasses) de navet, en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 1 grosse carotte, en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 1 poireau, haché
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe de pesto de tomates séchées
- 125 ml (½ tasse) de crème à cuisson 15 %
- Sel et poivre du moulin

GARNITURES

- 200 g (1 ⅔ tasse) de cheddar fort, râpé ou en petits dés
- 45 g (½ tasse) d'oignons frits ou de bacon cuit et émietté

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire les légumes pendant 3 minutes. Saler et poivrer au goût.
2. Ajouter le bouillon et le pesto, puis porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen-doux de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.
3. Au pied-mélangeur, réduire le potage en purée lisse. Ajouter la crème. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Ne pas ajouter la crème, le fromage et les oignons frits si on souhaite congeler le potage.

4. Garnir de cheddar et d'oignons frits au moment de servir.

TEMPS DE PRÉPARATION
3 H

MARCHE À SUIVRE DU BATCH COOKING

PRESQUE TOTALEMENT BOULETTES

(5 RECETTES)

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Couper le dessus des 3 têtes d'ail avant de les déposer dans un petit plat allant au four. Arroser de 2 c. à soupe d'huile d'olive, puis saler et poivrer au goût.
3. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que l'ail soit bien doré.
4. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire 200 g (1 tasse) de riz basmati pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égoutter, arroser de 1 c. à soupe d'huile d'olive et ajouter 1 c. à soupe d'épices pour légumes. Saler et poivrer au goût. Réserver.
5. Couper 2 patates douces et 2 pommes de terre Russet en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po). Réserver.
6. Couper 2 carottes en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po) et en couper une autre en tranches fines. Réserver.
7. Mettre 2 pommes de terre Russet en dés, 1 patate douce et 1 carotte en dés dans une grande casserole. Couvrir d'eau et porter à ébullition. Cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
8. Hacher finement 2 oignons, 3 oignons verts, 1 branche de céleri et 2 poireaux. Réserver.
9. Couper 560 g (4 tasses) de navet en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po). Réserver.
10. Défaire 200 g (2 tasses) de chou-fleur en petits bouquets.
11. Dans un grand bol, mélanger 900 g (2 lb) de veau haché, 125 ml (½ tasse) de pesto de tomates séchées, 2 oignons hachés, 2 œufs battus et 60 g (½ tasse) de chapelure. Saler et poivrer au goût. Façonner des boulettes d'une grosseur d'environ 2 c. à soupe. Réserver la moitié au réfrigérateur pour les **Polpettes de veau aux tomates séchées**.
12. Déposer la moitié des boulettes de veau pour la **Soupe aux légumes et au veau** sur une plaque tapissée de papier parchemin. Ajouter 1 carotte en tranches et 280 g (2 tasses) de navet en dés. Cuire au four 20 minutes. Réserver.
13. Dans une poêle profonde, à feu moyen-vif, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive. Faire dorer la moitié des boulettes réservées au réfrigérateur pour les **Polpettes de veau aux tomates séchées** pendant 15 minutes en les retournant régulièrement jusqu'à ce que le centre soit bien cuit. Réserver.
14. Dans une grande casserole, cuire 225 g (8 oz) de pâtes alimentaires (pour accompagner les **Boulettes suédoises**) selon les indications inscrites sur l'emballage, puis égoutter. Mélanger avec 2 c. à soupe de beurre, puis saler et poivrer au goût. Réserver.
15. Vider les têtes d'ail en appuyant sur la pelure des gousses avec les doigts. Écraser l'ail confit à l'aide d'une fourchette et réserver.
16. Égoutter les légumes bouillis et réduire en purée. Ajouter 2 c. à soupe de beurre et 2 c. à soupe d'ail confit, puis saler et poivrer au goût. Servir avec les polpettes de veau.
17. Dans une grande casserole, verser 2 litres (8 tasses) de bouillon de légumes, 1 c. à soupe d'herbes italiennes, 1 poireau haché, 200 g (2 tasses) de bouquets de chou-fleur et 1 c. à soupe d'ail confit. Saler et poivrer au goût. Ajouter les boulettes cuites au four à l'étape 12 avec la carotte en tranches précuite et la moitié des navets précuits.
18. Laisser mijoter pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
19. Dans un grand bol, mélanger 450 g (1 lb) de porc haché, 1 œuf, 30 g (¼ de tasse) de chapelure, 3 oignons verts hachés et 1 branche de céleri hachée. Saler et poivrer au goût. Façonner des boulettes d'une grosseur d'environ 2 c. à soupe pour les **Boulettes thaïes**. Réserver.
20. Dans une poêle profonde allant au four, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Faire dorer les boulettes thaïes pendant 3 minutes en les retournant régulièrement.

Ajouter 1 boîte de 400 ml de lait de coco et 1 c. à soupe de pâte de cari, puis saler et poivrer au goût. Bien mélanger. Cuire au four 30 minutes. Servir les boulettes sur le riz basmati.

21. Dans une grande casserole, chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 1 patate douce en dés, la moitié des dés de navet, 1 carotte en dés et 1 poireau haché pendant 3 minutes. Saler et poivrer au goût.

22. Ajouter 1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes et 1 c. à soupe de pesto de tomates séchées, puis porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen-doux de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.

23. Dans un grand bol, mélanger 450 g (1 lb) de bœuf haché, 2 c. à soupe d'ail confit, 60 g (½ tasse) de chapelure et 1 œuf. Saler et poivrer au goût. Façonner des boulettes d'une grosseur d'environ 2 c. à soupe pour les **Boulettes suédoises**.

24. Dans une poêle, chauffer 2 c. à soupe de beurre à feu moyen. Faire dorer les boulettes pendant 5 minutes en remuant régulièrement. Réserver.

25. Dans la même poêle, cuire 3 c. à soupe de beurre avec 3 c. à soupe de farine pendant 15 secondes en remuant constamment.

26. Ajouter 500 ml (2 tasses) de bouillon de bœuf, 180 ml (¾ de tasse) de crème à cuisson 15 % et 1 c. à soupe de moutarde de Dijon. Bien mélanger en grattant le fond de la poêle pour décoller les sucs de cuisson.

27. Ajouter les boulettes et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Saler et poivrer au goût.

28. Au pied-mélangeur, réduire le potage en purée lisse. Ajouter 125 ml (½ tasse) de crème à cuisson 15 %. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

29. Râper le cheddar fort ou le couper en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po). Réserver.

30. Garnir le potage de cheddar et de 45 g (½ tasse) d'oignons frits au moment de servir.

Ne pas ajouter la crème, le fromage et les oignons frits si on souhaite congeler le potage.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 pommes de terre Russet moyennes
- 2 patates douces
- 3 grosses têtes d'ail
- 3 grosses carottes
- 2 oignons
- 3 oignons verts
- 1 branche de céleri
- 2 poireaux
- 560 g (4 tasses) de navet
- 200 g (2 tasses) de chou-fleur

VIANDES ET VOLAILLES

- 900 g (2 lb) de veau haché maigre
- 450 g (1 lb) de porc haché maigre
- 450 g (1 lb) de bœuf haché maigre

ŒUFS ET PRODUITS LAITIERS

- 4 œufs
- Environ 160 g (⅔ de tasse) de beurre
- 310 ml (1 ¼ tasse) de crème à cuisson 15 %
- 200 g (1 ⅔ tasse) de cheddar fort

GARDE-MANGER

- 150 ml (⅔ de tasse) d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de farine
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de bœuf
- 3 litres (12 tasses) de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe d'herbes italiennes
- 1 c. à soupe d'épices pour légumes
- Environ 160 ml (⅔ de tasse) de pesto de tomates séchées
- 150 g (1 ¼ de tasse) de chapelure nature
- 200 g (1 tasse) de riz basmati
- 1 boîte de 400 ml de lait de coco
- 1 c. à soupe de pâte de cari
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 225 g (8 oz) de pâtes alimentaires
- 45 g (½ tasse) d'oignons frits ou de bacon émietté

BATCH COOKING Voie rapide

PRESQUE TOTALEMENT BOULETTES

(3 RECETTES)

1. POLPETTES DE VEAU AUX TOMATES SÉCHÉES ET PURÉE DE LÉGUMES À L'AIL CONFIT
2. SOUPE AUX LÉGUMES ET AU VEAU
3. BOULETTES SUÉDOISES

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Couper le dessus des 3 têtes d'ail avant de les déposer dans un petit plat allant au four. Arroser de 2 c. à soupe d'huile d'olive, puis saler et poivrer au goût.
3. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que l'ail soit bien doré.
4. Couper 1 patate douce, 2 pommes de terre Russet et 1 carotte en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po). Couper 1 carotte en tranches fines. Réserver.
5. Mettre les pommes de terre, la patate douce et la carotte en dés dans une grande casserole. Couvrir d'eau et porter à ébullition. Cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
6. Hacher finement 2 oignons et 1 poireau. Réserver.
7. Couper 280 g (2 tasses) de navet en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po). Réserver.
8. Défaire 200 g (2 tasses) de chou-fleur en petits bouquets.
9. Dans un grand bol, mélanger 900 g (2 lb) de veau haché, 125 ml (½ tasse) de pesto de tomates séchées, 2 oignons hachés, 2 œufs et 60 g (½ tasse) de chapelure. Saler et poivrer au goût. Façonner des boulettes d'une grosseur d'environ 2 c. à soupe.
10. Déposer la moitié des boulettes sur une plaque tapissée de papier parchemin. Ajouter 1 carotte en tranches et 280 g (2 tasses) de navet en dés. Cuire au four 20 minutes.
11. Dans une poêle profonde, à feu moyen-vif, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive. Faire dorer l'autre moitié des boulettes pour la recette **Polpettes de veau aux tomates séchées** pendant 15 minutes en les retournant régulièrement jusqu'à ce que le centre soit bien cuit. Réserver.
12. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire 225 g (8 oz) de pâtes alimentaires (pour accompagner les **Boulettes suédoises**) selon les indications inscrites sur l'emballage, puis égoutter. Ajouter 2 c. à soupe de beurre, puis saler et poivrer au goût. Réserver.
13. Vider les têtes d'ail en appuyant sur la pelure des gousses avec les doigts. Écraser l'ail confit à l'aide d'une fourchette et réserver.
14. Égoutter les légumes bouillis et réduire en purée. Ajouter 2 c. à soupe de beurre et 2 c. à soupe d'ail confit, puis saler et poivrer au goût. Servir avec les **Polpettes de veau aux tomates séchées**.
15. Dans une grande casserole, verser 2 litres (8 tasses) de bouillon de légumes, 1 c. à soupe d'herbes italiennes, 1 poireau haché, 200 g (2 tasses) de bouquets de chou-fleur et 1 c. à soupe d'ail confit. Saler et poivrer au goût. Ajouter les boulettes cuites au four avec les tranches de carotte précuites et la moitié des navets précuits. Laisser mijoter pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
16. Dans un grand bol, mélanger 450 g (1 lb) de bœuf haché, 2 c. à soupe d'ail confit, 60 g (½ tasse) de chapelure et 1 œuf. Saler et poivrer au goût.
17. Façonner des boulettes d'une grosseur d'environ 2 c. à soupe.
18. Dans une poêle, chauffer 2 c. à soupe de beurre à feu moyen. Faire dorer les boulettes pendant 5 minutes en les retournant régulièrement. Réserver.
19. Dans la même poêle, cuire 3 c. à soupe de beurre et 3 c. à soupe de farine pendant 15 secondes en remuant constamment.
20. Ajouter 500 ml (2 tasses) de bouillon de bœuf, 180 ml (¾ de tasse) de crème à cuisson 15 % et 1 c. à soupe de moutarde de Dijon. Bien mélanger en grattant le fond de la poêle pour décoller les sucs de cuisson.
21. Ajouter les boulettes et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Saler et poivrer au goût.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 pommes de terre Russet moyennes
- 1 patate douce
- 3 grosses têtes d'ail
- 2 grosses carottes
- 2 oignons
- 1 poireau
- 280 g (2 tasses) de navet
- 200 g (2 tasses) de chou-fleur

VIANDES ET VOLAILLES

- 900 g (2 lb) de veau haché maigre
- 450 g (1 lb) de bœuf haché maigre

ŒUFS ET PRODUITS LAITIERS

- 3 œufs
- Environ 160 g (⅔ de tasse) de beurre
- 180 ml (¾ de tasse) de crème à cuisson 15 %

GARDE-MANGER

- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de farine
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de bœuf
- 2 litres (8 tasses) de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe d'herbes italiennes
- 125 ml (½ tasse) de pesto de tomates séchées
- 120 g (1 tasse) de chapelure nature
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 225 g (8 oz) de pâtes alimentaires

Menu 4

COMME

AU CHALET

PLAQUE DE LÉGUMES GRILLÉS AU CHORIZO 74

COQUILLES FARCIES 72

RAGOÛT DE SAUCISSES 69

ASSIETTE DE NACHOS TOUTE GARNIE 66

MAC AND CHEESE BBQ 71

ASSIETTE DE NACHOS TOUTE GARNIE

4 portions

20 minutes

10 minutes

5 jours avant l'assemblage

Ne se congèle pas.

- 2 avocats mûrs
- Le zeste et le jus de ½ lime
- Environ 30 croustilles de maïs
- 4 tomates italiennes, en petits dés
- 1 oignon rouge, haché grossièrement
- 1 poivron rouge, haché grossièrement
- 1 poivron vert, haché grossièrement
- 240 g (2 tasses) de mozzarella, râpée
- 140 g (5 oz) de bacon, cuit et émietté
- 3 oignons verts, hachés
- 125 ml (½ tasse) de crème sure
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans un bol, écraser les avocats avec le zeste et le jus de lime. Saler et poivrer au goût. Couvrir hermétiquement de pellicule plastique et réserver.
3. Répartir les croustilles sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin. Ajouter les tomates, l'oignon, les poivrons, la mozzarella et le bacon. Poivrer au goût.
4. Mettre au four 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.
5. Garnir d'oignons verts, de crème sure et de purée d'avocats au moment de servir.

RAGOÛT DE SAUCISSES

4 à 6 portions

20 minutes

35 minutes

4 jours

3 mois

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, haché grossièrement
- 6 grosses saucisses européennes au choix (italiennes, cheddar et brocoli, etc.)
- 1 grosse carotte, en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 140 g (1 tasse) de navet, en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 2 pommes de terre moyennes non pelées, en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- 1 c. à soupe de basilic séché
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle munie d'un couvercle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon et les saucisses pendant 5 minutes en les retournant régulièrement.
2. Retirer les saucisses de la poêle et les couper en tranches. Remettre dans la poêle avec le reste des ingrédients.
3. Couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

MAC AND CHEESE BBQ

6 à 8 portions

10 minutes

10 minutes

4 jours

Ne supporte pas bien la congélation.

- 450 g (1 lb) de macaronis non cuits
- 125 g (½ tasse) de fromage à la crème
- 3 oignons verts, hachés
- 1 litre (4 tasses) d'eau froide
- 500 ml (2 tasses) de crème à cuisson 15 %
- 100 g (3 ½ oz) de chips BBQ
- 240 g (2 tasses) de cheddar fort jaune, râpé
- 140 g (1 tasse) de gouda fumé, râpé
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole antiadhésive, déposer les macaronis, le fromage à la crème, les oignons verts, l'eau et la crème. Saler et poivrer au goût. Porter à ébullition.
2. Cuire à feu moyen-doux, en remuant régulièrement, pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient al dente.
3. Déposer les chips dans un sac de type Ziploc, puis les émietter grossièrement à l'aide d'un rouleau à pâte. Réserver.
4. Retirer les macaronis du feu. Ajouter les fromages râpés et bien mélanger.
5. Garnir de chapelure de chips au moment de servir.

COQUILLES FARCIES

4 à 6 portions

10 minutes

35 minutes

4 jours

3 mois

- 225 g (8 oz) de coquilles géantes non cuites (environ 20)
- 375 g (1 ½ tasse) de fromage à la crème à température ambiante
- 140 g (5 oz) de bacon, cuit et émietté
- 3 oignons verts, hachés finement
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 c. à soupe d'origan séché
- 500 ml (2 tasses) de sauce tomate
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les coquilles pendant 14 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et réserver.
3. Dans un grand bol, mélanger le fromage à la crème, le bacon, les oignons verts, l'ail et l'origan. Saler et poivrer au goût. Réserver.
4. Dans un grand moule rectangulaire allant au four, verser 250 ml (1 tasse) de sauce tomate. Déposer les coquilles cuites sur la sauce, ouverture vers le haut.
5. Garnir chaque coquille de 1 c. à soupe de la préparation de fromage. Napper du reste de la sauce et couvrir le moule avec son couvercle ou du papier aluminium.
6. Cuire au four 20 minutes.

PLAQUE DE LÉGUMES GRILLÉS AU CHORIZO

4 portions

20 minutes

30 minutes

4 jours

1 mois

- 200 g (2 tasses) de chou-fleur, défait en bouquets
- 1 botte d'asperges, en tronçons
- 1 oignon rouge, haché grossièrement
- 1 poivron rouge, haché grossièrement
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 150 g (5 oz) de chorizo sec, en petits dés
- 200 g (7 oz) de fromage en grains
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Déposer tous les légumes dans un grand bol. Ajouter l'huile d'olive, puis saler et poivrer au goût. Bien mélanger et déposer sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin.
3. Cuire au four 20 minutes.
4. Garnir de chorizo et de fromage. Cuire 10 minutes de plus.
5. Déposer la plaque au centre de la table.

TEMPS DE PRÉPARATION

3 H

MARCHE À SUIVRE DU BATCH COOKING

COMME AU CHALET

(5 RECETTES)

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Laisser reposer 375 g (1 ½ tasse) de fromage à la crème à température ambiante.
3. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire 225 g (8 oz) de coquilles géantes (environ 20) pendant 14 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et réserver.
4. Défaire 200 g (2 tasses) de chou-fleur en bouquets. Réserver.
5. Couper 1 botte d'asperges en tronçons. Réserver.
6. Hacher grossièrement 2 oignons rouges, 1 oignon jaune, 2 poivrons rouges et 1 poivron vert. Réserver.
7. Dans un grand bol, déposer 200 g (2 tasses) de bouquets de chou-fleur, 1 botte d'asperges en tronçons, 1 oignon rouge et 1 poivron rouge hachés grossièrement. Ajouter 3 c. à soupe d'huile d'olive, puis saler et poivrer au goût. Bien mélanger et déposer sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin.
8. Cuire au four 20 minutes.
9. Couper 150 g (5 oz) de chorizo sec, 1 grosse carotte, 140 g (1 tasse) de navet et 2 pommes de terre moyennes non pelées en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po). Réserver.
10. Sur la plaque de légumes, ajouter 150 g (5 oz) de chorizo en dés et 200 g (7 oz) de fromage en grains. Cuire 10 minutes de plus.
11. Dans une grande poêle munie d'un couvercle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen. Cuire 1 oignon jaune haché et les 6 saucisses pendant 5 minutes en les retournant régulièrement.
12. Retirer les saucisses de la poêle et les couper en tranches. Remettre dans la poêle. Ajouter la carotte en dés, 140 g (1 tasse) de navet en dés, 2 pommes de terre non pelées en dés, 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet et 1 c. à soupe de basilic séché. Saler et poivrer au goût.
13. Couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
14. Hacher 9 oignons verts et 1 gousse d'ail. Réserver.
15. Dans un grand bol, mélanger 375 g (1 ½ tasse) de fromage à la crème, 140 g (5 oz) de bacon cuit et émietté, 3 oignons verts, 1 gousse d'ail et 1 c. à soupe d'origan séché. Saler et poivrer au goût. Réserver.
16. Dans un grand moule rectangulaire allant au four, verser 250 ml (1 tasse) de sauce tomate. Déposer les coquilles cuites sur la sauce, ouverture vers le haut.
17. Garnir chaque coquille de 1 c. à soupe de la préparation de fromage.
18. Napper de 250 ml (1 tasse) de sauce tomate et couvrir le moule.
19. Cuire au four 20 minutes.
20. Râper 240 g (2 tasses) de mozzarella, 240 g (2 tasses) de cheddar fort et 140 g (1 tasse) de gouda fumé. Réserver.
21. Dans une grande casserole antiadhésive, déposer 450 g (1 lb) de macaronis, 125 g (½ tasse) de fromage à la crème, 3 oignons verts hachés, 1 litre (4 tasses) d'eau froide et 500 ml (2 tasses) de crème à cuisson 15 %. Saler et poivrer au goût. Porter à ébullition.
22. Cuire à feu moyen-doux pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient al dente en remuant régulièrement.
23. Déposer 100 g (3 ½ oz) de chips BBQ dans un sac de type Ziploc, puis les émietter grossièrement à l'aide d'un rouleau à pâte. Réserver.
24. Retirer les macaronis du feu. Ajouter 240 g (2 tasses) de cheddar fort râpé et 140 g (1 tasse) de gouda fumé râpé, et bien mélanger. Garnir de chapelure de chips au moment de servir.

25. Couper 4 tomates italiennes en petits dés et réserver.

26. Zester et presser ½ lime. Réserver.

27. Dans un bol, écraser 2 avocats avec le zeste et le jus de ½ lime. Saler et poivrer au goût. Couvrir hermétiquement de pellicule plastique et réserver.

Les étapes suivantes doivent être faites juste avant le repas. Ne les faites pas à l'avance.

28. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

29. Étaler 30 croustilles de maïs sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin.

30. Ajouter les 4 tomates italiennes en dés, 1 oignon rouge haché grossièrement, 1 poivron vert et 1 poivron rouge hachés grossièrement, 240 g (2 tasses) de mozzarella râpée et 140 g (5 oz) de bacon cuit et émietté. Poivrer au goût.

31. Mettre au four 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.

32. Garnir de 3 oignons verts hachés, de 125 ml (½ tasse) de crème sure et de purée d'avocats au moment de servir.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 pommes de terre moyennes
- 9 oignons verts
- 1 oignon jaune
- 2 oignons rouges
- 1 gousse d'ail
- 1 grosse carotte
- 140 g (1 tasse) de navet
- 200 g (2 tasses) de chou-fleur
- 1 botte d'asperges
- 2 poivrons rouges
- 1 poivron vert
- 2 avocats mûrs
- 4 tomates italiennes
- ½ lime

VIANDES ET VOLAILLES

- 6 grosses saucisses européennes au choix (italiennes, cheddar et brocoli, etc.)
- 280 g (10 oz) de bacon, cuit et émietté (environ 24 tranches)

CHARCUTERIES

- 150 g (5 oz) de chorizo sec

PRODUITS LAITIERS

- 500 g (2 tasses) de fromage à la crème
- 500 ml (2 tasses) de crème à cuisson 15 %
- 125 ml (½ tasse) de crème sure
- 200 g (7 oz) de fromage en grains
- 240 g (2 tasses) de mozzarella
- 240 g (2 tasses) de cheddar fort jaune
- 140 g (1 tasse) de gouda fumé

GARDE-MANGER

- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de basilic séché
- 1 c. à soupe d'origan séché
- 100 g (3 ½ oz) de chips BBQ
- Environ 30 croustilles de maïs
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- 500 ml (2 tasses) de sauce tomate
- 225 g (8 oz) de coquilles géantes (environ 20)
- 450 g (1 lb) de macaronis

1 H 30

BATCH COOKING voie rapide

COMME AU CHALET

(3 RECETTES)

1. PLAQUE DE LÉGUMES GRILLÉS AU CHORIZO
2. RAGOÛT DE SAUCISSES
3. MAC AND CHEESE BBQ

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Défaire 200 g (2 tasses) de chou-fleur en bouquets. Réserver.
3. Couper 1 botte d'asperges en tronçons. Réserver.
4. Hacher grossièrement 1 oignon rouge, 1 oignon jaune et 1 poivron rouge. Réserver.
5. Dans un grand bol, déposer 200 g (2 tasses) de bouquets de chou-fleur, 1 botte d'asperges en tronçons, 1 oignon rouge et 1 poivron rouge hachés grossièrement.
6. Ajouter 3 c. à soupe d'huile d'olive, puis saler et poivrer au goût. Bien mélanger et déposer sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin.
7. Cuire au four 20 minutes.
8. Couper 150 g (5 oz) de chorizo sec, 1 grosse carotte, 140 g (1 tasse) de navet et 2 pommes de terre moyennes non pelées en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po). Réserver.
9. Garnir la plaque de légumes de 150 g (5 oz) de chorizo en dés et 200 g (7 oz) de fromage en grains. Cuire 10 minutes de plus.
10. Dans une grande poêle munie d'un couvercle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen. Cuire 1 oignon jaune haché et les 6 saucisses pendant 5 minutes en les retournant régulièrement.
11. Retirer les saucisses de la poêle et les couper en tranches. Remettre dans la poêle avec la carotte en dés, 140 g (1 tasse) de navet en dés, 2 pommes de terre en dés, 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet et 1 c. à soupe de basilic séché. Saler et poivrer au goût.
12. Couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
13. Hacher 3 oignons verts et réserver.
14. Râper 240 g (2 tasses) de cheddar fort et 140 g (1 tasse) de gouda fumé. Réserver.
15. Dans une grande casserole antiadhésive, déposer 450 g (1 lb) de macaronis, 125 g (½ tasse) de fromage à la crème, 3 oignons verts hachés, 1 litre (4 tasses) d'eau froide et 500 ml (2 tasses) de crème à cuisson 15 %. Saler et poivrer au goût. Porter à ébullition.
16. Cuire à feu moyen-doux pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient al dente en remuant régulièrement.
17. Déposer 100 g (3 ½ oz) de chips BBQ dans un sac de type Ziploc, puis les émietter grossièrement à l'aide d'un rouleau à pâte. Réserver.
18. Retirer les macaronis du feu. Ajouter les fromages râpés et bien mélanger.
19. Garnir de chapelure de chips au moment de servir.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 pommes de terre moyennes
- 3 oignons verts
- 1 oignon jaune
- 1 oignon rouge
- 1 grosse carotte
- 140 g (1 tasse) de navet
- 200 g (2 tasses) de chou-fleur
- 1 botte d'asperges
- 1 poivron rouge

VIANDES ET VOLAILLES

- 6 grosses saucisses européennes au choix (italiennes, cheddar et brocoli, etc.)

CHARCUTERIES

- 150 g (5 oz) de chorizo sec

PRODUITS LAITIERS

- 125 g (½ tasse) de fromage à la crème
- 500 ml (2 tasses) de crème à cuisson 15 %
- 200 g (7 oz) de fromage en grains
- 240 g (2 tasses) de cheddar fort jaune
- 140 g (1 tasse) de gouda fumé

GARDE-MANGER

- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de basilic séché
- 100 g (3 ½ oz) de chips BBQ
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- 450 g (1 lb) de macaronis

2

BOUFFE

AUTOUR DU MONDE

© Natacha Langlois

TÉMOIGNAGE DE

NATACHA LANGLOIS

Depuis longtemps, je cuisine la sauce à spaghetti, les muffins et les galettes en grande quantité afin de faire des réserves. J'ai récemment expérimenté le batch cooking pour l'ensemble des repas de la semaine. Avoir des soupers nutritifs prêts à manger allège mon esprit, surtout les jours où la routine du retour de l'école et du boulot pèse plus lourd. De plus, cette façon de cuisiner est vraiment économique !

MENU 1
PARFUMS D'OUTRE-MER 82

MENU 2
VOYAGE VÉGÉTARIEN 100

MENU 3
CAP VERS LE SUD 114

MENU 4
ENTRE MER ET MONTAGNES 128

Menu 1

PARFUMS

D'OUTRE-MER

SALADE-REPAS NOURRISSANTE 93

POULET À LA MODE INDIENNE ET RIZ AROMATISÉ 90

SAUMON À L'ORIENTALE ET LÉGUMES ASSAISONNÉS 86

SOUPE-REPAS ASIATIQUE 89

POULET PRESQUE GÉNÉRAL TAO 84

POULET

PRESQUE GÉNÉRAL TAO

4 portions

15 minutes

15 minutes

3 jours

1 mois

- 450 g (1 lb) de hauts de cuisse de poulet désossés et sans la peau, en cubes de 2 cm x 2 cm (¾ de po x ¾ de po)
- 30 g (¼ de tasse) de farine tout usage
- 125 ml (½ tasse) d'huile de canola
- 3 oignons verts, hachés
- Sel et poivre du moulin

SAUCE

- 100 g (½ tasse) de sucre
- 60 ml (¼ de tasse) de vinaigre de riz
- 60 ml (¼ de tasse) d'eau froide
- 3 c. à soupe de sauce aux huîtres
- 3 c. à soupe de sauce soya
- 1 c. à soupe de gingembre frais, râpé
- 1 c. à soupe de fécule de maïs délayée dans un peu d'eau froide

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, porter à ébullition tous les ingrédients de la sauce, sauf la fécule de maïs.
2. Incorporer la fécule délayée et bien mélanger. Retirer la casserole du feu dès que la sauce commence à épaissir. Réserver.
3. Mettre le poulet dans un bol. Saler et poivrer au goût, puis enrober de farine en prenant soin de retirer le surplus.
4. Dans une grande poêle, chauffer l'huile de canola à feu moyen-vif. Cuire le poulet pendant 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
5. Retirer le surplus d'huile de la poêle. Verser la sauce et bien mélanger pour enrober le tout.
6. Garnir d'oignons verts. Servir sur le **Riz aromatisé** (voir recette page 91).

SAUMON À L'ORIENTALE

4 portions

10 minutes

15 minutes

3 jours

2 mois

- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- ½ c. à soupe de sauce soya
- 1 c. à soupe de gingembre frais, haché
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- 4 pavés de saumon de 225 g (8 oz) chacun

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans un petit bol, mélanger la moutarde, la sauce soya, le gingembre, le miel et l'huile de sésame.
3. Badigeonner les pavés de saumon avec la préparation, puis les déposer sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin.
4. Cuire au four 12 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit légèrement rosé.

LÉGUMES ASSAISONNÉS

4 portions

15 minutes

5 minutes

4 jours

Ne supportent pas bien la congélation.

- 2 c. à soupe d'huile de canola
- 1 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- 1 c. à soupe de gingembre frais, râpé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 20 pois mange-tout, parés et hachés grossièrement
- 180 g (2 tasses) de petits bouquets de brocoli
- ½ poivron rouge, en lanières
- ½ poivron jaune, en lanières
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz
- 2 c. à soupe de nuoc-mâm (sauce de poisson)
- 60 ml (¼ de tasse) de sirop d'érable ou de miel
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans un wok ou une poêle, chauffer les huiles de canola et de sésame à feu moyen-vif. Ajouter le gingembre, l'ail et tous les légumes. Saler et poivrer au goût. Cuire pendant 5 minutes en remuant, puis retirer du feu.
2. Dans un petit bol, mélanger le vinaigre de riz, le nuoc-mâm et le sirop d'érable. Verser sur les légumes et remuer délicatement. Servir avec le **Saumon à l'orientale**.

SOUPE-REPAS ASIATIQUE

4 portions
20 minutes
30 minutes
4 jours
2 mois

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 filet de porc de 300 g (10 oz)
- 100 g (3 ½ oz) de vermicelles de riz
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes ou de poulet
- 75 g (1 tasse) de champignons shitakés, en tranches
- 1 grosse carotte, râpée
- 80 g (¾ de tasse) de germes de haricot
- 2 oignons verts, ciselés
- 2 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée
- ½ piment fort, haché (facultatif)
- ½ lime, en quartiers
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans une grande poêle allant au four, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Faire dorer le filet de porc sur toutes les faces pendant 5 minutes. Saler et poivrer au goût.
3. Cuire au four 20 minutes.
4. Sortir la viande du four et couvrir de papier aluminium. Laisser reposer environ 5 minutes, puis découper en tranches fines.
5. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les vermicelles pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter et réserver.
6. Entre-temps, dans une autre grande casserole, porter le bouillon à ébullition. Ajouter les champignons et la carotte, puis laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 2 minutes.
7. Répartir les vermicelles dans 5 pots Mason de 500 ml (2 tasses). Ajouter quelques tranches de viande dans chacun et couvrir de bouillon.
8. Garnir de germes de haricot, d'oignons verts, de coriandre, de piment et ajouter les quartiers de lime au moment de servir.

POULET À LA MODE INDIENNE

4 **portions**

10 minutes

15 minutes

4 jours

1 mois

- 450 g (1 lb) de poitrines de poulet désossées et sans la peau
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, haché
- 3 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à soupe de gingembre frais, râpé
- 1 c. à thé de poudre de cari
- 250 ml (1 tasse) de lait de coco
- 1 boîte de 250 ml de coulis de tomates
- 5 g (¼ de tasse) de coriandre fraîche, hachée
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Couper le poulet en cubes de 2 cm x 2 cm (¾ de po x ¾ de po). Réserver.
2. Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Faire revenir l'oignon et l'ail avec le gingembre et le cari pendant 2 minutes.
3. Ajouter le poulet et cuire pendant 5 minutes. Saler et poivrer au goût.
4. Ajouter le lait de coco et le coulis de tomates. Cuire 5 minutes de plus.
5. Garnir de coriandre. Servir avec le **Riz aromatisé** (voir recette ci-contre).

RIZ

AROMATISÉ

4 portions

5 minutes

10 minutes

5 jours

1 mois

- 400 g (2 tasses) de riz basmati
- 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'épices pour légumes
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire le riz pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égoutter.
2. Ajouter l'huile d'olive et les épices, puis saler et poivrer au goût en mélangeant avec soin.

SALADE-REPAS NOURRISSANTE

4 **portions**

20 minutes

15 minutes

3 jours

Le saumon se congèle pendant 3 mois.

- 180 g (2 tasses) de pennes non cuites
- 4 pavés de saumon cuits
- 20 pois mange-tout, parés et hachés grossièrement
- ½ poivron rouge, haché
- ½ poivron jaune, haché
- 1 grosse carotte, râpée
- 1 oignon vert, haché
- 30 g (½ tasse) de persil plat frais, haché
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 à 2 c. à soupe d'épices pour paella ou au choix
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les pâtes 13 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et réserver.
2. Dans un grand bol à salade, mélanger tous les ingrédients.
3. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

TEMPS DE PRÉPARATION
3 H

MARCHE À SUIVRE DU BATCH COOKING

PARFUMS D'OUTRE-MER

(5 RECETTES)

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans une grande poêle allant au four, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Faire dorer 1 filet de porc de 300 g (10 oz) de tous les côtés pendant 5 minutes. Saler et poivrer au goût. Conserver la poêle contenant les sucs de cuisson du porc, car on l'utilisera plus tard.
3. Cuire au four 20 minutes.
4. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire 100 g (3 ½ oz) de vermicelles de riz. Égoutter.
5. Répartir les vermicelles dans 5 pots Mason de 500 ml (2 tasses). Réserver.
6. Couper 75 g (1 tasse) de shitakés en tranches. Réserver.
7. Râper 2 grosses carottes. Réserver.
8. Hacher 6 oignons verts. Réserver.
9. Rincer 80 g (¾ de tasse) de germes de haricot et réserver.
10. Sortir la viande du four et couvrir de papier aluminium.
11. Dans la casserole ayant servi à la cuisson des vermicelles, porter à ébullition 1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes ou de poulet. Ajouter les shitakés en tranches et 1 carotte râpée, puis laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 2 minutes.
12. Hacher 6 c. à soupe de coriandre fraîche et ½ piment fort (facultatif). Réserver.
13. Couper ½ lime en quartiers et conserver dans un contenant hermétique.
14. Découper le filet de porc cuit en tranches et réserver.
15. Remplir chaque pot de vermicelles et de tranches de porc, puis couvrir de bouillon.
16. Garnir de germes de haricot, d'oignons verts, de 2 c. à soupe de coriandre et de piment. Laisser refroidir les pots à température ambiante avant de les mettre au réfrigérateur.
17. Râper 4 c. à soupe de gingembre. Réserver.
18. Dans un petit bol, mélanger 1 c. à soupe de moutarde de Dijon, ½ c. à soupe de sauce soya, 1 c. à soupe de gingembre haché, 1 c. à soupe de miel et 1 c. à soupe d'huile de sésame grillé.
19. Badigeonner 4 pavés de saumon avec cette préparation, puis les déposer sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin.
20. Ajouter les 4 autres pavés de saumon. Saler et poivrer seulement.
21. Cuire au four 12 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit légèrement rosé. Réserver.
22. Dans la casserole ayant servi pour la soupe, porter de l'eau à ébullition et cuire 180 g (2 tasses) de pennes pendant 13 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et réserver.
23. Hacher 5 gousses d'ail, puis hacher grossièrement 40 pois mange-tout. Réserver.
24. Défaire 180 g (2 tasses) de brocoli en petits bouquets. Réserver.
25. Sortir le saumon du four et réserver. Éteindre le four.
26. Couper ½ poivron rouge et ½ poivron jaune en lanières, puis hacher le reste. Réserver.
27. Hacher 1 oignon jaune et 30 g (½ tasse) de persil plat. Réserver.
28. Dans un grand bol à salade, à l'aide d'une fourchette, défaire grossièrement les 4 pavés de saumon cuits nature. Ajouter les pennes cuites, la moitié des pois mange-tout hachés grossièrement, ½ poivron rouge haché, ½ poivron jaune haché, 30 g (½ tasse) de persil plat haché, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 à 2 c. à soupe d'épices pour paella ou d'épices au choix. Saler et poivrer au goût.
29. Dans la poêle ayant servi à la cuisson du porc, chauffer 2 c. à soupe d'huile de canola et 1 c. à soupe d'huile de sésame grillé à feu moyen-vif.
30. Ajouter 1 c. à soupe de gingembre frais haché, 2 gousses d'ail hachées, le reste des pois mange-tout, 180 g (2 tasses)

de brocoli en bouquets, ½ poivron rouge en lanières et ½ poivron jaune en lanières. Saler et poivrer au goût. Cuire pendant 5 minutes et retirer du feu.

31. Mélanger 1 c. à soupe de vinaigre de riz, 2 c. à soupe de nuoc-mâm et 60 ml (¼ de tasse) de sirop d'érable ou de miel. Verser sur les légumes et remuer avec soin. Servir avec le **Saumon à l'orientale**.

32. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire 800 g (4 tasses) de riz basmati pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égoutter.

33. Ajouter 125 ml (½ tasse) d'huile d'olive et 50 g (¼ de tasse d'épices pour légumes, puis saler et poivrer au goût en mélangeant avec soin. Servir la moitié du riz avec le **Poulet à la mode indienne** et l'autre moitié avec le **Poulet presque général Tao**.

34. Couper 450 g (1 lb) de hauts de cuisse de poulet en cubes de 2 cm x 2 cm (¾ de po x ¾ de po). Réserver.

35. Couper 450 g (1 lb) de poitrines de poulet en cubes de 2 cm x 2 cm (¾ de po x ¾ de po). Réserver.

36. Dans une poêle, chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Faire revenir 1 oignon jaune haché, 3 gousses d'ail hachées, 1 c. à soupe de gingembre râpé et 1 c. à thé de cari pendant 2 minutes.

37. Ajouter les poitrines de poulet coupées en cubes et cuire pendant 5 minutes. Saler et poivrer au goût.

38. Ajouter 250 ml (1 tasse) de lait de coco et la boîte de coulis de tomates. Cuire 5 minutes de plus.

39. Garnir de 4 c. à soupe de coriandre au moment de servir avec le **Riz aromatisé**.

40. Dans une casserole, porter à ébullition 100 g (½ tasse) de sucre, 60 ml (¼ de tasse) de vinaigre de riz, 60 ml (¼ de tasse) d'eau froide, 3 c. à soupe de sauce aux huîtres, 3 c. à soupe de sauce soya et 1 c. à soupe de gingembre râpé.

41. Délayer 1 c. à soupe de fécule de maïs dans un peu d'eau froide et incorporer à la sauce.

42. Retirer la casserole du feu dès que la sauce devient plus épaisse. Réserver.

43. Mettre les hauts de cuisse de poulet dans un bol. Saler et poivrer au goût, puis enrober de 30 g (¼ de tasse) de farine en prenant soin de retirer le surplus.

44. Dans une grande poêle, chauffer 125 ml (½ tasse) d'huile de canola à feu moyen-vif. Cuire 450 g (1 lb) de hauts de cuisse de poulet pendant 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète.

45. Retirer le surplus d'huile de la poêle. Verser la sauce et bien mélanger pour enrober le tout.

46. Garnir de 3 oignons verts hachés. Servir sur le **Riz aromatisé**.

Voir la liste d'épicerie à la page 97.

2
1

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 6 c. à soupe de coriandre
- 30 g (½ tasse) de persil plat
- 1 oignon jaune
- 5 gousses d'ail
- 4 c. à soupe de gingembre
- Environ 40 pois mange-tout
- 180 g (2 tasses) de petits bouquets de brocoli
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 75 g (1 tasse) de champignons shitakés
- 2 grosses carottes
- 80 g (¾ de tasse) de germes de haricot
- 6 oignons verts
- ½ piment fort (facultatif)
- ½ lime

VIANDES ET VOLAILLES

- 450 g (1 lb) de poitrines de poulet désossées et sans la peau
- 1 filet de porc de 300 g (10 oz)
- 450 g (1 lb) de hauts de cuisse de poulet désossés et sans la peau

POISSONS ET FRUITS DE MER

- 8 pavés de saumon de 225 g (8 oz) chacun

GARDE-MANGER

- 165 ml (environ ⅔ de tasse) d'huile d'olive
- 150 ml (environ ⅔ de tasse) d'huile de canola
- 2 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- 1 c. à thé de poudre de cari
- 50 g (¼ de tasse) d'épices pour légumes
- 1 à 2 c. à soupe d'épices pour paella ou au choix
- 250 ml (1 tasse) de lait de coco
- 1 boîte de 250 ml de coulis de tomates
- 800 g (4 tasses) de riz basmati
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 3 ½ c. à soupe de sauce soya
- 1 c. à soupe de miel
- 60 ml (¼ de tasse) de sirop d'érable ou de miel
- 5 c. à soupe de vinaigre de riz
- 2 c. à soupe de nuoc-mâm (sauce de poisson)
- 3 c. à soupe de sauce aux huîtres
- 100 g (3 ½ oz) de vermicelles de riz
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes ou de poulet
- 30 g (¼ de tasse) farine tout usage
- 100 g (½ tasse) de sucre
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 180 g (2 tasses) de pennes

1 H 30

BATCH COOKING voie rapide

PARFUMS D'OUTRE-MER

(3 RECETTES)

1. SAUMON À L'ORIENTALE
2. POULET À LA MODE INDIENNE ET RIZ AROMATISÉ
3. POULET PRESQUE GÉNÉRAL TAO

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire 800 g (4 tasses) de riz basmati pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égoutter.
3. Ajouter 125 ml (½ tasse) d'huile d'olive et 50 g (¼ de tasse) d'épices pour légumes, puis saler et poivrer au goût en mélangeant avec soin. Servir la moitié du riz avec le **Poulet à la mode indienne** et l'autre moitié avec le **Poulet presque général Tao**.
4. Râper 4 c. à soupe de gingembre. Réserver.
5. Dans un petit bol, mélanger 1 c. à soupe de moutarde de Dijon, ½ c. à soupe de sauce soya, 1 c. à soupe de gingembre haché, 1 c. à soupe de miel et 1 c. à soupe d'huile de sésame grillé.
6. Badigeonner 4 pavés de saumon avec la préparation, puis les déposer sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin.
7. Cuire au four 12 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit légèrement rosé. Réserver.
8. Hacher 5 gousses d'ail. Réserver.
9. Défaire 180 g (2 tasses) de brocoli en petits bouquets. Réserver.
10. Couper ½ poivron rouge et ½ poivron jaune en lanières. Réserver.
11. Hacher 1 oignon jaune et 3 oignons verts. Hacher grossièrement 20 pois mange-tout. Réserver.
12. Dans un wok ou une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile de canola et 1 c. à soupe d'huile de sésame grillé à feu moyen-vif. Ajouter 1 c. à soupe de gingembre frais haché, 2 gousses d'ail hachées, 20 pois mange-tout, 180 g (2 tasses) de bouquets de brocoli, ½ poivron rouge et ½ poivron jaune en lanières. Saler et poivrer au goût. Cuire pendant 5 minutes et retirer du feu.
13. Dans un petit bol, mélanger 1 c. à soupe de vinaigre de riz, 2 c. à soupe de nuoc-mâm et 60 ml (¼ de tasse) de sirop d'érable ou de miel. Verser sur les légumes et remuer avec soin. Servir avec le **Saumon à l'orientale**.
14. Couper 450 g (1 lb) de hauts de cuisse de poulet et 450 g (1 lb) de poitrines de poulet en cubes de 2 cm x 2 cm (¾ de po x ¾ de po) et réserver.
15. Dans une poêle, chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Faire revenir 1 oignon jaune haché, 3 gousses d'ail haché, 1 c. à soupe de gingembre râpé et 1 c. à thé de cari pendant 2 minutes.
16. Ajouter les poitrines de poulet coupées en cubes et cuire pendant 5 minutes. Saler et poivrer au goût.
17. Ajouter 250 ml (1 tasse) de lait de coco et la boîte de coulis de tomates. Cuire 5 minutes de plus.
18. Garnir de 5 g (¼ de tasse) de coriandre fraîche au moment de servir avec le **Riz aromatisé**.
19. Dans une casserole, porter à ébullition 100 g (½ tasse) de sucre, 4 c. à soupe de vinaigre de riz, 60 ml (¼ de tasse) d'eau froide, 3 c. à soupe de sauce aux huîtres, 3 c. à soupe de sauce soya et 1 c. à soupe de gingembre râpé.
20. Délayer 1 c. à soupe de fécule de maïs dans un peu d'eau froide et incorporer à la sauce.
21. Retirer la casserole du feu dès que la sauce devient plus épaisse. Réserver.
22. Mettre les hauts de cuisse de poulet dans un bol. Saler et poivrer au goût, puis enrober de 30 g (¼ de tasse) de farine en prenant soin de retirer le surplus.
23. Dans une grande poêle, chauffer 125 ml (½ tasse) d'huile de canola à feu moyen-vif. Cuire 450 g (1 lb) de hauts de cuisse de poulet pendant 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
24. Retirer le surplus d'huile de la poêle. Verser la sauce et bien mélanger pour enrober le tout.
25. Garnir de 3 oignons verts hachés. Servir sur le **Riz aromatisé**.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 5 g (¼ de tasse) de coriandre
- 1 oignon jaune
- 5 gousses d'ail
- 4 c. à soupe de gingembre
- 20 pois mange-tout
- 180 g (2 tasses) de petits bouquets de brocoli
- ½ poivron rouge
- ½ poivron jaune
- 3 oignons verts

VIANDES ET VOLAILLES

- 450 g (1 lb) de poitrines de poulet désossées et sans la peau
- 450 g (1 lb) de hauts de cuisse de poulet désossés et sans la peau

POISSONS ET FRUITS DE MER

- 4 pavés de saumon de 225 g (8 oz) chacun

GARDE-MANGER

- 125 ml (½ tasse) d'huile d'olive
- 155 ml (environ ⅔ de tasse) d'huile de canola
- 2 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- 1 c. à thé de poudre de cari
- 50 g (¼ de tasse) d'épices pour légumes
- 250 ml (1 tasse) de lait de coco
- 1 boîte de 250 ml de coulis de tomates
- 800 g (4 tasses) de riz basmati
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 3 ½ c. à soupe de sauce soya
- 1 c. à soupe de miel
- 60 ml (¼ de tasse) de sirop d'érable ou miel
- 5 c. à soupe de vinaigre de riz
- 2 c. à soupe de nuoc-mâm (sauce de poisson)
- 3 c. à soupe de sauce aux huîtres
- 30 g (¼ de tasse) de farine tout usage
- 100 g (½ tasse) de sucre
- 1 c. à soupe de fécule de maïs

Menu 2

VOYAGE

VÉGÉTARIEN

COUSCOUS DE LENTILLES 107

GRATIN DE LÉGUMES 104

BURGERS DE LÉGUMES 109

SOUPE-REPAS COLORÉE 106

CASSOLETTES-REPAS 103

CASSOLETTES-REPAS

4 portions

20 minutes

30 minutes

4 jours

3 mois

- 450 g (1 lb) de pommes de terre grelots, coupées en quatre
- 180 g (2 tasses) de brocoli, défait en petits bouquets
- 1 poivron rouge, haché grossièrement
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'herbes italiennes ou d'herbes de Provence
- 1 boîte de 540 ml de haricots noirs, rincés et égouttés
- 360 ml (1 ½ tasse) de salsa douce ou piquante
- 240 g (2 tasses) de mozzarella, râpée
- Sel et poivre du moulin
- Crème sure

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre, le brocoli, le poivron, l'huile d'olive et les fines herbes. Saler et poivrer.
3. Répartir dans des plats à gratin individuels ou un grand moule rectangulaire allant au four.
4. Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
5. Retirer du four, puis ajouter les haricots noirs et la salsa. Couvrir de mozzarella et cuire 10 minutes de plus.
6. Accompagner de crème sure au moment de servir.

GRATIN DE LÉGUMES

4 portions
20 minutes
40 minutes
4 jours
3 mois

- 3 gousses d'ail, hachées
- 250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 15 %
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de basilic séché
- 1 grosse patate douce, en tranches fines
- 240 g (2 tasses) de courgettes, en petits dés
- 1 oignon jaune, haché
- 240 g (2 tasses) de mozzarella, râpée
- Sel et poivre au goût

GARNITURE

- 130 g (1 tasse) de noix variées

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans un bol, mélanger l'ail, la crème, la moutarde et le basilic. Saler et poivrer au goût. Réserver.
3. Dans un plat carré allant au four, déposer les tranches de patate douce, les dés de courgettes et l'oignon.
4. Verser la préparation de crème.
5. Parsemer de mozzarella.
6. Cuire au four 40 minutes ou jusqu'à ce que les tranches de patate douce soient tendres.
7. Garnir de noix et servir.

SOUPE-REPAS COLORÉE

6 portions

20 minutes

30 minutes

4 jours

3 mois

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, haché
- 2 branches de céleri, hachées
- 2 grosses carottes, en dés
- 2 litres (8 tasses) de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe d'herbes italiennes ou d'herbes de Provence
- 1 boîte de 796 ml de tomates en dés
- 1 boîte de 540 ml de pois chiches, rincés et égouttés
- 35 g (½ tasse) de chou frisé (kale), haché finement
- 100 g (1 tasse) de petits vermicelles pour la soupe
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Faire revenir l'oignon, le céleri et les carottes pendant 5 minutes.
2. Ajouter le bouillon, les fines herbes et les tomates. Saler et poivrer au goût. Laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 15 minutes.
3. Ajouter les pois chiches, le chou frisé et les vermicelles. Cuire 10 minutes de plus et rectifier l'assaisonnement au besoin.

COUSCOUS DE LENTILLES

6 portions

15 minutes

5 minutes

4 jours

3 mois

- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 1 c. à soupe d'épices pour couscous ou au choix
- 360 g (2 tasses) de couscous non cuit
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- Le zeste et le jus de 1 citron
- 1 boîte de 540 ml de lentilles, rincées et égouttées
- 160 g (1 tasse) de raisins secs
- 70 g (½ tasse) de graines de tournesol (ou plus, au goût)
- 2 oignons verts, hachés
- 30 g (½ tasse) de persil plat frais, haché
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, porter l'eau à ébullition avec les épices. Retirer du feu.
2. Ajouter le couscous, couvrir et laisser reposer 3 minutes.
3. Mettre le couscous dans un grand bol et défaire les grains à l'aide d'une fourchette.
4. Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, la moutarde, le zeste et le jus de citron. Verser sur le couscous.
5. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Saler et poivrer au goût.

BURGERS DE LÉGUMES

8 croquettes

20 minutes

30 minutes

4 jours

Les croquettes se congèlent pendant 3 mois.

Rendez-vous à la page 301 pour scanner le code QR correspondant.

CROQUETTES

- 200 g (7 oz) de chips BBQ ou au choix
- 1 paquet de 450 g de tofu ferme aux fines herbes
- 1 grosse carotte, râpée
- 225 g (3 tasses) de champignons de Paris ou café
- 2 gousses d'ail, hachées
- 120 g (1 tasse) de mozzarella, râpée
- 60 g (½ tasse) de chapelure nature
- 1 œuf
- Sel et poivre du moulin

ASSEMBLAGE

- 8 pains à hamburger
- Quelques tranches de tomate
- Quelques feuilles de laitue
- 60 ml (¼ de tasse) de mayonnaise

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Au robot culinaire, réduire les chips en chapelure. Réserver dans une assiette creuse.
3. Au robot culinaire, broyer tous les autres ingrédients des croquettes jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajouter de la chapelure au besoin si la préparation est trop liquide ou un peu d'eau froide si elle est trop sèche.
4. Utiliser environ ⅓ de tasse de la préparation pour façonner chacune des croquettes. Enrober de chapelure de chips.
5. Déposer les croquettes sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin, puis les écraser légèrement à l'aide d'une fourchette pour qu'elles aient environ 1 cm (½ po) d'épaisseur.
6. Cuire les croquettes au four 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
7. Faire griller les pains, puis assembler les burgers en les garnissant au goût de tranches de tomate, de laitue et de mayonnaise.

TEMPS DE PRÉPARATION

3 H

MARCHE À SUIVRE DU BATCH COOKING

VOYAGE VÉGÉTARIEN

(5 RECETTES)

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Couper 450 g (1 lb) de pommes de terre grelots en quatre. Réserver.
3. Défaire 180 g (2 tasses) de brocoli en petits bouquets. Réserver.
4. Hacher grossièrement 1 poivron rouge. Réserver.
5. Dans un grand bol, mélanger 450 g (1 lb) de pommes de terre grelots coupées en quatre, 180 g (2 tasses) de bouquets de brocoli, 1 poivron rouge haché, 3 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à soupe d'herbes italiennes ou d'herbes de Provence. Saler et poivrer au goût.
6. Répartir dans des plats à gratin individuels ou dans un grand moule rectangulaire allant au four.
7. Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
8. Rincer et égoutter 1 boîte de 540 ml de haricots noirs. Réserver.
9. Râper 600 g (5 tasses) de mozzarella. Réserver.
10. Retirer les plats à gratin du four. Ajouter la boîte de haricots noirs et 360 ml (1 ½ tasse) de salsa douce. Couvrir de 240 g (2 tasses) de mozzarella râpée et cuire 10 minutes de plus. Accompagner de crème sure au moment de servir.
11. Hacher 2 oignons jaunes et 5 gousses d'ail. Réserver.
12. Couper 240 g (2 tasses) de courgettes en petits dés. Réserver.
13. Couper 1 patate douce pelée en tranches fines. Réserver.
14. Dans un bol, mélanger 3 gousses d'ail, 250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 15 %, 1 c. à soupe de moutarde de Dijon et 1 c. à soupe de basilic séché. Saler et poivrer au goût. Réserver.
15. Dans un plat carré allant au four, déposer les tranches de 1 patate douce, puis ajouter 240 g (2 tasses) de courgettes en dés et 1 oignon jaune haché.
16. Incorporer la préparation de crème.
17. Parsemer de 240 g (2 tasses) de mozzarella râpée.
18. Cuire au four 40 minutes ou jusqu'à ce que les patates soient tendres.
19. Parsemer de 130 g (1 tasse) de noix une fois la cuisson terminée.
20. Hacher 2 branches de céleri et réserver.
21. Couper 2 carottes en petits dés et réserver.
22. Hacher 35 g (½ tasse) de chou frisé et réserver.
23. Rincer et égoutter 1 boîte de 540 ml de pois chiches. Réserver.
24. Dans une grande casserole, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Faire revenir 1 oignon jaune haché, 2 branches de céleri hachées et 2 carottes en dés pendant 5 minutes.
25. Ajouter 2 litres (8 tasses) de bouillon de légumes, 1 c. à soupe d'herbes italiennes ou d'herbes de Provence et la boîte de tomates en dés. Saler et poivrer au goût et laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 15 minutes. Ajouter les pois chiches, le chou frisé et les vermicelles. Cuire 10 minutes de plus.
26. Au robot culinaire, réduire en chapelure 200 g (7 oz) de chips BBQ ou au choix. Réserver dans une assiette creuse. Toujours à l'aide du robot, hacher finement 1 grosse carotte et la laisser dans le bol de l'appareil.
27. Ajouter 1 paquet de 450 g de tofu ferme aux fines herbes, 225 g (3 tasses) de champignons de Paris ou café, 2 gousses d'ail hachées, 120 g (1 tasse) de mozzarella râpée, 60 g (½ tasse) de chapelure nature et 1 œuf. Saler et poivrer au goût. Broyer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajouter de la chapelure au besoin si la préparation est trop liquide ou un peu d'eau froide si elle est trop sèche.
28. Utiliser environ ⅓ de tasse de la préparation pour façonner chacune des croquettes. Enrober de chapelure de chips.

29. Déposer les croquettes sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin. Écraser légèrement à l'aide d'une fourchette pour qu'elles aient environ 1 cm (½ po) d'épaisseur.

30. Cuire les croquettes au four 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

31. Au moment de servir, faire griller 8 pains à hamburger, puis assembler les burgers en les garnissant au goût de tranches de tomate, de laitue et de mayonnaise.

32. Dans une casserole, porter à ébullition 500 ml (2 tasses) d'eau et 1 c. à soupe d'épices pour couscous. Retirer du feu.

33. Ajouter 360 g (2 tasses) de couscous non cuit, couvrir et laisser reposer 3 minutes.

34. Mettre le couscous dans un grand bol et défaire les grains à l'aide d'une fourchette.

35. Dans un petit bol, mélanger 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de moutarde de Dijon, le zeste et le jus de 1 citron. Verser sur le couscous.

36. Rincer et égoutter 1 boîte de 540 ml de lentilles et les ajouter au couscous avec 160 g (1 tasse) de raisins secs et 70 g (½ tasse) de graines de tournesol.

37. Hacher 2 oignons verts et 30 g (½ tasse) de persil plat. Ajouter au couscous et bien mélanger. Saler et poivrer au goût.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 30 g (½ tasse) de persil plat
- 1 grosse patate douce
- 450 g (1 lb) de pommes de terre grelots
- 180 g (2 tasses) de brocoli
- 1 poivron rouge
- 5 gousses d'ail
- 240 g (2 tasses) de courgettes
- 2 oignons jaunes
- 2 branches de céleri
- 3 grosses carottes
- 35 g (½ tasse) de chou frisé (kale)
- 2 oignons verts
- 225 g (3 tasses) de champignons de Paris ou café
- Quelques tranches de tomate
- Quelques feuilles de laitue
- 1 paquet de 450 g de tofu ferme aux fines herbes
- 1 citron

ŒUFS ET PRODUITS LAITIERS

- 1 œuf
- 250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 15 %
- Crème sure
- 600 g (5 tasses) de mozzarella

GARDE-MANGER

- 8 pains à hamburger
- 60 g (½ tasse) de chapelure nature
- 125 ml (½ tasse) d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de basilic séché
- 2 c. à soupe d'herbes italiennes ou d'herbes de Provence
- 1 c. à soupe d'épices pour couscous ou au choix
- 1 boîte de 540 ml de haricots noirs
- 1 boîte de 540 ml de pois chiches
- 1 boîte de 540 ml de lentilles
- 360 ml (1 ½ tasse) de salsa douce ou piquante
- 130 g (1 tasse) de noix variées
- 2 litres (8 tasses) de bouillon de légumes
- 1 boîte de 796 ml de tomates en dés
- 100 g (1 tasse) de petits vermicelles pour la soupe
- 360 g (2 tasses) de couscous
- 160 g (1 tasse) de raisins secs
- 70 g (½ tasse) de graines de tournesol
- 60 ml (¼ de tasse) de mayonnaise
- 200 g (7 oz) de chips BBQ ou au choix

BATCH COOKING voie rapide

VOYAGE VÉGÉTARIEN

(3 RECETTES)

1. CASSOLETTES-REPAS
2. BURGERS DE LÉGUMES
3. COUSCOUS DE LENTILLES

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Couper 450 g (1 lb) de pommes de terre grelots en quatre. Réserver.
3. Défaire 180 g (2 tasses) de brocoli en petits bouquets. Réserver.
4. Hacher grossièrement 1 poivron rouge. Réserver.
5. Dans un grand bol, mélanger 450 g (1 lb) de pommes de terre grelots coupées en quatre, 180 g (2 tasses) de bouquets de brocoli, 1 poivron rouge haché, 3 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à soupe d'herbes italiennes ou d'herbes de Provence. Saler et poivrer au goût.
6. Répartir dans des plats à gratin individuels ou un grand moule rectangulaire allant au four.
7. Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
8. Rincer et égoutter 1 boîte de 540 ml de haricots noirs. Réserver.
9. Râper 360 g (3 tasses) de mozzarella. Réserver.
10. Retirer les plats à gratin du four, puis ajouter les haricots noirs et 360 ml (1 ½ tasse) de salsa douce ou piquante. Couvrir de 240 g (2 tasses) de mozzarella râpée et cuire 10 minutes de plus. Accompagner de crème sure au moment de servir.
11. Au robot culinaire, réduire en chapelure 200 g (7 oz) de chips BBQ. Réserver dans une assiette creuse. Toujours à l'aide du robot, hacher finement 1 grosse carotte et la laisser dans le bol de l'appareil.
12. Ajouter 1 paquet de 450 g de tofu ferme aux fines herbes, 225 g (3 tasses) de champignons de Paris, 2 gousses d'ail hachées, 120 g (1 tasse) de mozzarella râpée, 60 g (½ tasse) de chapelure et 1 œuf. Saler et poivrer au goût. Broyer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajouter de la chapelure au besoin si la préparation est trop liquide ou un peu d'eau froide si elle est trop sèche.
13. Utiliser environ ⅓ de tasse de la préparation pour façonner chacune des croquettes. Enrober de chapelure de chips.
14. Déposer sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin. Écraser légèrement à l'aide d'une fourchette pour qu'elles aient environ 1 cm (½ po) d'épaisseur.
15. Cuire les croquettes au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
16. Au moment de servir, faire griller 8 pains à hamburger, puis assembler les burgers en les garnissant au goût de tranches de tomate, de laitue et de mayonnaise.
17. Dans une casserole, porter à ébullition 500 ml (2 tasses) d'eau avec 1 c. à soupe d'épices pour couscous ou au choix. Retirer du feu.
18. Ajouter 360 g (2 tasses) de couscous non cuit, couvrir et laisser reposer 3 minutes.
19. Mettre le couscous dans un grand bol et défaire les grains à l'aide d'une fourchette.
20. Dans un petit bol, mélanger 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de moutarde de Dijon et le jus de 1 citron. Verser sur le couscous.
21. Rincer et égoutter 1 boîte de 540 ml de lentilles et les ajouter au couscous. Ajouter 160 g (1 tasse) de raisins secs et 70 g (½ tasse) de graines de tournesol.
22. Hacher 2 oignons verts et 30 g (½ tasse) de persil plat. Ajouter au couscous et bien mélanger. Saler et poivrer au goût.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 30 g (½ tasse) de persil plat
- 450 g (1 lb) de pommes de terre grelots
- 180 g (2 tasses) de brocoli
- 1 poivron rouge
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons verts
- 225 g (3 tasses) de champignons de Paris ou café
- Quelques tranches de tomate
- Quelques feuilles de laitue
- 1 grosse carotte
- 1 paquet de 450 g de tofu ferme aux fines herbes
- 1 citron

ŒUFS ET PRODUITS LAITIERS

- 1 œuf
- 360 g (3 tasses) de mozzarella
- crème sure

GARDE-MANGER

- 8 pains à hamburger
- 60 g (½ tasse) de chapelure nature
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe d'herbes italiennes ou d'herbes de Provence
- 1 c. à soupe d'épices pour couscous ou au choix
- 1 boîte de 540 ml de haricots noirs
- 1 boîte de 540 ml de lentilles
- 375 ml (1 ½ tasse) de salsa douce ou piquante
- 360 g (2 tasses) de couscous
- 160 g (1 tasse) de raisins secs
- 70 g (½ tasse) de graines de tournesol
- 60 ml (¼ de tasse) de mayonnaise
- 200 g (7 oz) de chips BBQ ou au choix

Menu 3

CAP

VERS LE SUD

Poulet bolivien 118
Soupe de poisson 120
Poivrons farcis au maïs 121
Ragoût de bœuf argentin 117
Poulet à la noix de coco 123

RAGOÛT DE BŒUF ARGENTIN (CARBONADA CRIOLLA)

4 portions

20 minutes

1 heure

3 jours

3 mois

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de cubes de bœuf pour fondue bourguignonne
- 1 oignon jaune, haché
- 450 g (3 tasses) de courge Butternut, en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 1 carotte, en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 160 g (1 tasse) de maïs en grains
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de bœuf
- 4 feuilles de laurier
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans une casserole allant au four, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire la viande et l'oignon pendant 3 minutes. Saler et poivrer au goût.
3. Ajouter le reste des ingrédients et bien gratter le fond de la casserole pour décoller les sucs de cuisson.
4. Couvrir et cuire au four 1 heure ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

POULET BOLIVIEN (PICANTE DE POLLO)

4 portions

15 minutes

15 minutes

3 jours

3 mois

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de hauts de cuisse de poulet désossés et sans la peau
- 1 oignon jaune, haché
- 4 pommes de terre, en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 2 tomates, en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 1 poivron orange, haché
- 3 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à soupe de sauce harissa (facultatif)
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole antiadhésive munie d'un couvercle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Faire dorer le poulet et l'oignon pendant 3 minutes. Saler et poivrer au goût.
2. Ajouter le reste des ingrédients.
3. Couvrir et laisser mijoter pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

SOUPE
De poisson

4 **portions**

15 minutes

40 minutes

3 jours

3 mois

- 1,5 litre (6 tasses) de bouillon de poulet
- 4 pommes de terre, en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 4 tomates, en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 2 carottes, en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 1 oignon jaune, haché
- 2 c. à thé d'assaisonnement au chili
- 1 c. à thé de coriandre moulue
- 450 g (1 lb) de poisson blanc (dorade, aiglefin, morue ou autre), en morceaux de 3 cm x 3 cm (1 ¼ po x 1 ¼ po)
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Déposer tous les ingrédients, sauf le poisson, dans une grande casserole munie d'un couvercle. Saler et poivrer.
2. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Ajouter les morceaux de poisson et cuire 10 minutes de plus.

POIVRONS FARCIS AU MAÏS

(MORRONES RELLENOS DE MAÏZ)

6 à 8 portions

15 minutes

30 minutes

4 jours

3 mois

- 4 gros poivrons rouges
- 160 g (1 tasse) de maïs en grains
- 240 g (1 tasse) de fromage cottage
- 1 boîte de 540 ml de haricots noirs, rincés et égouttés
- 1 œuf
- 2 gousses d'ail, hachées
- 60 g (½ tasse) de chapelure nature
- 180 g (1 ½ tasse) de mozzarella, râpée
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Couper les poivrons en deux sur la longueur. Épépiner et déposer, ouverture vers le haut, dans un moule rectangulaire allant au four.
3. Dans un bol, mélanger le maïs, le fromage cottage, les haricots noirs, l'œuf, l'ail et la chapelure. Saler et poivrer au goût.
4. Répartir la préparation dans les 8 demi-poivrons et parsemer de mozzarella.
5. Cuire au four 30 minutes.

POULET À LA NOIX DE COCO

(POLLO EN SALSA DE COCO)

4 portions

15 minutes

15 minutes

3 jours

3 mois

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de poitrines de poulet désossées et sans la peau, en cubes de 2 cm x 2 cm (¾ de po x ¾ de po)
- 1 oignon jaune, haché
- 1 poivron rouge, haché
- 1 boîte de 400 ml de lait de coco
- 3 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à soupe de moutarde en poudre
- ½ gousse de vanille ou quelques gouttes d'extrait de vanille
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole antiadhésive, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Faire dorer le poulet et l'oignon pendant 3 minutes. Saler et poivrer au goût.
2. Ajouter le reste des ingrédients. Laisser mijoter à découvert pendant 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète du poulet.

TEMPS DE PRÉPARATION

3 H

MARCHE À SUIVRE DU BATCH COOKING

CAP VERS LE SUD

(5 RECETTES)

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Hacher 4 oignons jaunes. Réserver.
3. Couper 450 g (3 tasses) de courge Butternut en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po).
4. Couper 3 carottes en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po). Réserver.
5. Hacher 10 gousses d'ail.
6. Dans une casserole allant au four, chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 450 g (1 lb) de cubes de bœuf pour fondue bourguignonne et 1 oignon jaune haché pendant 3 minutes. Saler et poivrer au goût.
7. Ajouter 450 g (3 tasses) de courge en petits dés, 1 carotte en petits dés, 160 g (1 tasse) de maïs en grains, 2 gousses d'ail hachées, 1 litre (4 tasses) de bouillon de bœuf et 4 feuilles de laurier. Saler et poivrer au goût. Gratter le fond de la casserole pour décoller les sucs de cuisson.
8. Couvrir et cuire au four 1 heure ou jusqu'à ce que le bœuf soit tendre.
9. Couper 8 pommes de terre et 6 tomates en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po). Réserver.
10. Hacher 1 poivron rouge et 1 poivron orange. Réserver.
11. Dans une grande casserole antiadhésive munie d'un couvercle, chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Faire dorer 450 g (1 lb) de hauts de cuisse de poulet et 1 oignon jaune haché pendant 3 minutes. Saler et poivrer au goût.
12. Ajouter 1 c. à soupe de sauce harissa (facultatif) et 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
13. Couper 4 poivrons rouges en deux sur la longueur et épépiner. Déposer, ouvertures vers le haut, dans un moule rectangulaire allant au four.
14. Râper 180 g (1 ½ tasse) de mozzarella.
15. Rincer et égoutter 1 boîte de 540 ml de haricots noirs et déposer dans un grand bol. Ajouter 160 g (1 tasse) de maïs en grains, 240 g (1 tasse) de fromage cottage, 1 œuf et 60 g (½ tasse) de chapelure. Saler et poivrer au goût.
16. Farcir les 8 demi-poivrons avec cette préparation.
17. Parsemer de mozzarella râpée.
18. Cuire au four 30 minutes.
19. Couper 450 g (1 lb) de poisson blanc en morceaux de 3 cm x 3 cm (1 ¼ po x 1 ¼ po). Réserver.
20. Dans une grande casserole munie d'un couvercle, verser 1,5 litre (6 tasses) de bouillon de poulet. Ajouter 4 pommes de terre en dés, 4 tomates en dés, 2 carottes en dés, 1 oignon jaune haché, 2 c. à thé d'assaisonnement au chili et 1 c. à thé de coriandre moulue. Saler et poivrer au goût.
21. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
22. Ajouter les morceaux de poisson et cuire 10 minutes de plus.
23. Couper 450 g (1 lb) de poitrines de poulet en cubes de 2 cm x 2 cm (¾ de po x ¾ de po). Réserver.
24. Dans une grande casserole antiadhésive, chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Faire dorer 450 g (1 lb) de poitrines de poulet en cubes et 1 oignon jaune haché pendant 3 minutes. Saler et poivrer au goût.
25. Ajouter le poivron rouge haché, 1 boîte de 400 ml de lait de coco, 3 gousses d'ail hachées, 1 c. à soupe de moutarde en poudre et ½ gousse de vanille ou quelques gouttes d'extrait de vanille. Laisser mijoter à découvert à feu moyen-doux pendant 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète du poulet.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 8 pommes de terre
- 4 oignons jaunes
- 450 g (3 tasses) de courge Butternut
- 3 carottes
- 10 gousses d'ail
- 6 tomates
- 1 poivron orange
- 5 gros poivrons rouges

VIANDES ET VOLAILLES

- 450 g (1 lb) de cubes de bœuf pour fondue bourguignonne
- 450 g (1 lb) de hauts de cuisse de poulet désossés et sans la peau
- 450 g (1 lb) de poitrines de poulet désossées et sans la peau

POISSONS ET FRUITS DE MER

- 450 g (1 lb) de poisson blanc (dorade, aiglefin, morue ou autre)

ŒUFS ET PRODUITS LAITIERS

- 1 œuf
- 240 g (1 tasse) de fromage cottage
- 180 g (1 ½ tasse) de mozzarella

GARDE-MANGER

- Environ 160 ml (⅔ de tasse) d'huile d'olive
- 320 g (2 tasses) de maïs en grains
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de bœuf
- 2 litres (8 tasses) de bouillon de poulet
- 1 boîte de 540 ml de haricots noirs
- 1 boîte de 400 ml de lait de coco
- 60 g (½ tasse) de chapelure nature
- 4 feuilles de laurier
- 2 c. à thé d'assaisonnement au chili
- 1 c. à thé de coriandre moulue
- 1 c. à soupe de moutarde en poudre
- 1 c. à soupe de sauce harissa (facultatif)
- ½ gousse de vanille ou quelques gouttes d'extrait de vanille

1 H 30

BATCH COOKING voie rapide

CAP VERS LE SUD

(3 RECETTES)

1. POIVRONS FARCIS AU MAÏS
2. SOUPE DE POISSON
3. POULET À LA NOIX DE COCO

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Hacher 5 gousses d'ail.
3. Couper 4 poivrons rouges en deux sur la longueur et épépiner. Déposer, ouvertures vers le haut, dans un moule rectangulaire allant au four.
4. Râper 180 g (1 ½ tasse) de mozzarella.
5. Rincer et égoutter 1 boîte de 540 ml de haricots noirs et déposer dans un grand bol. Ajouter 160 g (1 tasse) de maïs en grains, 240 g (1 tasse) de fromage cottage, 1 œuf et 60 g (½ tasse) de chapelure. Saler et poivrer au goût.
6. Farcir les 8 demi-poivrons avec cette préparation.
7. Parsemer de mozzarella râpée.
8. Cuire au four 30 minutes.
9. Hacher 2 oignons jaunes. Réserver.
10. Couper 2 carottes, 4 pommes de terre et 4 tomates en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po). Réserver.
11. Hacher 1 poivron rouge. Réserver.
12. Couper 450 g (1 lb) de poisson blanc en morceaux de 3 cm x 3 cm (1 ¼ po x 1 ¼ po). Réserver.
13. Dans une grande casserole munie d'un couvercle, verser 1,5 litre (6 tasses) de bouillon de poulet. Ajouter 4 pommes de terre en dés, 4 tomates en dés, 2 carottes en dés, 1 oignon jaune haché, 2 c. à thé d'assaisonnement au chili et 1 c. à thé de coriandre moulue. Saler et poivrer au goût.
14. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
15. Ajouter les morceaux de poisson et cuire 10 minutes de plus.
16. Couper 450 g (1 lb) de poitrines de poulet en cubes de 2 cm x 2 cm (¾ de po x ¾ de po). Réserver.
17. Dans une grande casserole antiadhésive, chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Faire dorer 450 g (1 lb) de poulet en cubes et 1 oignon jaune haché pendant 3 minutes. Saler et poivrer au goût.
18. Ajouter le poivron rouge haché, 1 boîte de 400 ml de lait de coco, 3 gousses d'ail hachées, 1 c. à soupe de moutarde en poudre et ½ gousse de vanille ou quelques gouttes d'extrait de vanille. Laisser mijoter à découvert pendant 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète du poulet.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 4 pommes de terre
- 2 oignons jaunes
- 2 carottes
- 5 gousses d'ail
- 4 tomates
- 5 gros poivrons rouges

VIANDES ET VOLAILLES

- 450 g (1 lb) de poitrines de poulet désossées et sans la peau

POISSONS ET FRUITS DE MER

- 450 g (1 lb) de poisson blanc (dorade, aiglefin, morue ou autre)

ŒUFS ET PRODUITS LAITIERS

- 1 œuf
- 240 g (1 tasse) de fromage cottage
- 180 g (1 ½ tasse) de mozzarella

GARDE-MANGER

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 160 g (1 tasse) de maïs en grains
- 1,5 litre (6 tasses) de bouillon de poulet
- 1 boîte de 540 ml de haricots noirs
- 1 boîte de 400 ml de lait de coco
- 60 g (½ tasse) de chapelure nature
- 2 c. à thé d'assaisonnement au chili
- 1 c. à thé de coriandre moulue
- 1 c. à soupe de moutarde en poudre
- ½ gousse de vanille ou quelques gouttes d'extrait de vanille

Menu 4

ENTRE MER

ET MONTAGNES

Cassoulet de saumon 132

Paella 135

Salade de poulet et légumes grillés 137

Raclette bowls 131

Taboulé à la mangue 136

RACLETTE BOWLS

4 portions
30 minutes
30 minutes
4 jours
1 mois

- 12 pommes de terre grelots rouges, en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 125 ml (½ tasse) d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'herbes italiennes séchées
- 1 poivron rouge, haché grossièrement
- 1 oignon rouge, haché grossièrement
- 90 g (1 tasse) de brocoli, défait en petits bouquets
- 100 g (1 tasse) de chou-fleur, défait en petits bouquets
- 225 g (8 oz) de charcuteries variées
- 150 g (5 oz) de fromage à raclette (on peut aussi utiliser d'autres fromages au choix)
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre avec un peu d'huile d'olive et d'herbes italiennes. Saler et poivrer au goût.
3. Déposer sur une plaque en prenant soin de laisser de l'espace pour les autres légumes. À chaque légume sa section de plaque! Répéter cette opération avec chacun des légumes.
4. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.
5. Dresser 4 bols en alternant les légumes, puis ajouter les charcuteries et le fromage. Avant de servir, mettre au micro-ondes pendant 1 minute pour faire fondre le fromage.

CASSOULET DE SAUMON

6 portions

20 minutes

35 minutes

3 jours

3 mois

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 poivron rouge, haché grossièrement
- 1 grosse patate douce, en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 1 boîte de 540 ml de haricots blancs, rincés et égouttés
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes ou de poulet
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 450 g (1 lb) de saumon sans la peau, en cubes de 2 cm x 2 cm (¾ de po x ¾ de po)
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Faire revenir l'oignon, l'ail et le poivron pendant 2 minutes. Ajouter la patate douce, les haricots blancs, le bouillon et la moutarde. Saler et poivrer au goût.
2. Couvrir et cuire à feu moyen pendant 20 minutes en remuant de temps à autre.
3. Ajouter le saumon et rectifier l'assaisonnement au besoin. Cuire 10 minutes de plus.

PAELLA

6 à 8 portions

25 minutes

30 minutes

3 jours

1 mois

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 340 g (12 oz) de hauts de cuisse de poulet désossés et sans la peau, en cubes
- 1 oignon jaune, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 poivron rouge, haché grossièrement
- 150 g (5 oz) de chorizo sec, haché grossièrement
- 330 g (1 ½ tasse) de riz pour paella
- 1,12 litre (4 ½ tasses) de bouillon de poulet
- 1 c. à soupe de paprika fumé doux
- 340 g (12 oz) de grosses crevettes (calibre 16-20), décortiquées et sans la queue
- 20 moules, nettoyées et parées
- 75 g (½ tasse) de petits pois, décongelés
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire le poulet sur toutes les faces pendant 3 minutes.
2. Ajouter l'oignon, l'ail, le poivron et le chorizo. Cuire 3 minutes de plus en remuant au besoin.
3. Ajouter le riz, le bouillon et le paprika. Laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
4. Ajouter les crevettes et les moules. Cuire 10 minutes de plus ou jusqu'à ce que le riz soit al dente. Saler et poivrer au goût.
5. Ajouter les petits pois et bien mélanger.

TABOULÉ À LA MANGUE

4 portions
20 minutes
30 minutes
4 jours
3 mois

- 160 g (1 tasse) de boulgour non cuit
- 1 grosse mangue mûre, en petits dés
- 2 tomates mûres, en petits dés
- 3 oignons verts, hachés
- 60 g (1 tasse) de persil plat frais, haché
- 160 g (1 tasse) de féta, émietté
- 60 g (½ tasse) de noix de Grenoble, hachées
- Le zeste et le jus de 1 citron
- 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, porter de l'eau à ébullition et cuire le boulgour pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égoutter et laisser tiédir dans un grand bol.
2. Ajouter les autres ingrédients, puis saler et poivrer au goût.

SALADE DE POULET ET LÉGUMES GRILLÉS

- 6 portions
- 20 minutes
- 20 minutes
- 3 jours
- 3 mois (poulet et légumes grillés)

- 2 poivrons rouges, hachés grossièrement
- 2 poivrons jaunes, hachés grossièrement
- 2 oignons rouges, hachés grossièrement
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de poitrines de poulet désossées et sans la peau, en lanières
- 120 g (4 tasses) d'épinards frais
- Sel et poivre du moulin

VINAIGRETTE

- 125 ml (½ tasse) d'huile d'olive
- 60 ml (¼ de tasse) de vinaigre balsamique
- 40 g (¼ de tasse) de féta, écrasé à l'aide d'une fourchette
- 1 gousse d'ail, hachée
- Poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le gril du four. Tapisser une plaque de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger les poivrons, les oignons et 3 c. à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer au goût.
3. Déposer les légumes sur la plaque.
4. Mettre au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient légèrement noircis. Réserver.
5. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.
6. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe de vinaigrette à feu moyen-vif. Cuire le poulet pendant 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
7. Au moment de servir, dresser les épinards dans les assiettes. Garnir de légumes grillés et de poulet chaud ou froid. Arroser généreusement de vinaigrette.

TEMPS DE PRÉPARATION
3 H

MARCHE À SUIVRE DU BATCH COOKING

ENTRE MER ET MONTAGNES

(5 RECETTES)

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans une casserole, porter de l'eau à ébullition et cuire 160 g (1 tasse) de boulgour pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égoutter et réserver dans un grand bol.
3. Couper 12 pommes de terre grelots en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po). Réserver.
4. Hacher grossièrement 5 poivrons rouges, 2 poivrons jaunes, 2 oignons jaunes et 3 oignons rouges. Réserver.
5. Défaire 90 g (1 tasse) de brocoli et 100 g (1 tasse) de chou-fleur en bouquets. Réserver.
6. Dans un grand bol, mélanger 12 pommes de terre grelots en dés avec 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive et les herbes italiennes. Saler et poivrer au goût.
7. Déposer sur une plaque en prenant soin de laisser de l'espace pour les autres légumes. À chaque légume sa section de plaque! Répéter cette opération pour 1 poivron rouge, 1 oignon jaune, 90 g (1 tasse) de brocoli et 100 g (1 tasse) de chou-fleur (en ajoutant 1 c. à soupe d'huile d'olive pour chaque légume).
8. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Réserver.
9. Hacher 5 gousses d'ail et réserver.
10. Couper 1 grosse patate douce pelée en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po). Réserver.
11. Rincer et égoutter la boîte de haricots blancs. Réserver.
12. Couper 450 g (1 lb) de saumon sans la peau en morceaux de 2 cm x 2 cm (¾ po x ¾ po). Réserver.
13. Dresser les raclette bowls en alternant les légumes grillés, puis ajouter 225 g (8 oz) de charcuteries variées et 150 g (5 oz) de fromage à raclette. Avant de servir, mettre au micro-ondes pendant 1 minute pour faire fondre le fromage.
14. Dans une casserole, chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 1 oignon jaune haché, 2 gousses d'ail hachées et 1 poivron rouge haché pendant 2 minutes. Ajouter la patate douce en dés, la boîte de haricots blancs rincés et égouttés, 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes et 2 c. à soupe de moutarde de Dijon. Saler et poivrer au goût.
15. Couvrir et cuire à feu moyen pendant 20 minutes en remuant de temps à autre.
16. Ajouter les cubes de saumon et rectifier l'assaisonnement au besoin. Cuire 10 minutes de plus.
17. Hacher grossièrement 150 g (5 oz) de chorizo sec et réserver.
18. Couper 450 g (1 lb) de poitrines de poulet en lanières et 450 g (1 lb) de hauts de cuisse de poulet en cubes. Réserver.
19. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 450 g (1 lb) de hauts de cuisse de poulet en cubes sur toutes les faces pendant 3 minutes.
20. Ajouter 1 oignon haché, 2 gousses d'ail hachées, 1 poivron rouge haché et 150 g (5 oz) de chorizo haché. Cuire 3 minutes de plus en remuant au besoin.
21. Ajouter 330 g (1 ½ tasse) de riz pour paella, 1,12 litre (4 ½ tasses) de bouillon de poulet et 1 c. à soupe de paprika fumé doux. Laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
22. Laver les moules et réserver.
23. Ajouter les crevettes et les moules. Cuire 10 minutes de plus ou jusqu'à ce que le riz soit al dente. Saler et poivrer au goût.
24. Ajouter les petits pois et bien mélanger.
25. Préchauffer le gril du four.
26. Dans un grand bol, mélanger 2 poivrons rouges hachés, 2 poivrons jaunes hachés, 2 oignons rouges hachés et 3 c. à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer au goût.
27. Déposer les légumes sur une plaque tapissée de papier parchemin.
28. Mettre au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient légèrement noircis. Réserver.

29. Dans un petit bol, à l'aide d'une fourchette, écraser 40 g (¼ de tasse) de féta. Ajouter 125 ml (½ tasse) d'huile d'olive, 60 ml (¼ de tasse) de vinaigre balsamique, 1 gousse d'ail hachée et du poivre au goût. Réserver.

30. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe de la vinaigrette au féta à feu moyen-vif. Cuire 450 g (1 lb) de lanières de poitrine de poulet pendant 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète.

31. Dresser les épinards dans les assiettes. Garnir de légumes grillés et de poulet chaud ou froid. Arroser généreusement de vinaigrette.

32. Couper 1 grosse mangue et 2 tomates en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po). Déposer dans le bol de boulgour.

33. Hacher 3 oignons verts et 60 g (1 tasse) de persil. Déposer dans le bol de boulgour.

34. Émietter 160 g (1 tasse) de féta et déposer dans le bol de boulgour.

35. Hacher 60 g (½ tasse) de noix de Grenoble et déposer dans le bol de boulgour.

36. Zester et presser 1 citron. Déposer dans le bol de boulgour.

37. Ajouter 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive, puis saler et poivrer au goût. Bien mélanger.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 60 g (1 tasse) de persil plat
- 12 pommes de terre grelots rouges
- 1 grosse patate douce
- 90 g (1 tasse) de brocoli
- 100 g (1 tasse) de chou-fleur
- 2 oignons jaunes
- 5 gousses d'ail
- 5 poivrons rouges
- 2 poivrons jaunes
- 3 oignons rouges
- 120 g (4 tasses) d'épinards
- 2 tomates mûres
- 3 oignons verts
- 1 grosse mangue mûre
- 1 citron

VIANDES ET VOLAILLES

- 340 g (12 oz) de hauts de cuisse de poulet désossés et sans la peau
- 450 g (1 lb) de poitrines de poulet désossées et sans la peau

POISSONS ET FRUITS DE MER

- 450 g (1 lb) de saumon sans la peau
- 340 g (12 oz) de grosses crevettes (calibre 16-20), décortiquées et sans la queue
- 20 moules

CHARCUTERIES

- 225 g (8 oz) de charcuteries variées
- 150 g (5 oz) de chorizo sec

PRODUITS LAITIERS

- 150 g (5 oz) de fromage à raclette (on peut aussi utiliser d'autres fromages au choix)
- 200 g (1 ¼ tasse) de féta

GARDE-MANGER

- Environ 500 ml (2 tasses) d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'herbes italiennes séchées
- 1 c. à soupe de paprika fumé doux
- 1 boîte de 540 ml de haricots blancs
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes ou de poulet
- 1,12 litre (4 ½ tasses) de bouillon de poulet
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 330 g (1 ½ tasse) de riz pour paella
- 160 g (1 tasse) de boulgour
- 60 ml (¼ de tasse) de vinaigre balsamique
- 60 g (½ tasse) de noix de Grenoble

PRODUITS SURGELÉS

- 75 g (½ tasse) de petits pois

1 H 30

BATCH COOKING voie rapide

ENTRE MER ET MONTAGNES

(3 RECETTES)

1. RACLETTE BOWLS
2. CASSOULET DE SAUMON
3. SALADE DE POULET ET LÉGUMES GRILLÉS

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Couper 12 pommes de terre grelots en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po). Réserver.
3. Hacher grossièrement 4 poivrons rouges, 2 poivrons jaunes, 1 oignon jaune et 3 oignons rouges. Réserver.
4. Défaire 90 g (1 tasse) de brocoli et 100 g (1 tasse) de chou-fleur en bouquets. Réserver.
5. Dans un grand bol, mélanger 12 pommes de terre grelots en dés avec 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive et les herbes italiennes. Saler et poivrer au goût.
6. Déposer sur une plaque en prenant soin de laisser de l'espace pour les autres légumes. À chaque légume sa section de plaque! Répéter cette opération pour 1 poivron rouge, 1 oignon jaune, 90 g (1 tasse) de brocoli et 100 g (1 tasse) de chou-fleur (en ajoutant 1 c. à soupe d'huile d'olive pour chaque légume).
7. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Réserver.
8. Hacher 3 gousses d'ail et réserver.
9. Couper 1 grosse patate douce pelée en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po). Réserver.
10. Rincer et égoutter la boîte de haricots blancs. Réserver.
11. Couper 450 g (1 lb) de saumon sans la peau en morceaux de 2 cm x 2 cm (¾ de po x ¾ de po). Réserver.
12. Dans une casserole, chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 1 oignon jaune haché, 2 gousses d'ail hachées et 1 poivron rouge haché pendant 2 minutes. Ajouter la patate douce en dés, la boîte de haricots blancs rincés, 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes et 2 c. à soupe de moutarde de Dijon. Saler et poivrer au goût.
13. Couvrir et cuire à feu moyen pendant 20 minutes en remuant de temps à autre.
14. Ajouter les cubes de saumon et rectifier l'assaisonnement au besoin. Cuire 10 minutes de plus.
15. Couper 450 g (1 lb) de poitrines de poulet en lanières et réserver.
16. Préchauffer le gril du four. Ne pas oublier de sortir la plaque de légumes à raclette du four.
17. Dans un grand bol, mélanger 2 poivrons rouges hachés, 2 poivrons jaunes hachés, 2 oignons rouges hachés et 3 c. à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer au goût.
18. Déposer les légumes sur une plaque tapissée de papier parchemin.
19. Mettre au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient légèrement noircis. Réserver.
20. Dans un petit bol, à l'aide d'une fourchette, écraser 40 g (¼ de tasse) de féta. Ajouter 125 ml (½ tasse) d'huile d'olive, 60 ml (¼ de tasse) de vinaigre balsamique, 1 gousse d'ail hachée et du poivre au goût. Réserver.
21. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe de la vinaigrette au féta à feu moyen-vif. Cuire 450 g (1 lb) de lanières de poitrine de poulet pendant 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
22. Au moment de servir, dresser les épinards dans les assiettes. Garnir de légumes grillés et de poulet chaud ou froid. Arroser généreusement de vinaigrette.
23. Dresser les raclette bowls en alternant les légumes grillés, puis ajouter 225 g (8 oz) de charcuteries variées et 150 g (5 oz) de fromage à raclette. Avant de servir, mettre au micro-ondes pendant 1 minute pour faire fondre le fromage.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 12 pommes de terre grelots rouges
- 1 grosse patate douce
- 90 g (1 tasse) de brocoli
- 100 g (1 tasse) de chou-fleur
- 1 oignon jaune
- 3 gousses d'ail
- 4 poivrons rouges
- 2 poivrons jaunes
- 3 oignons rouges
- 120 g (4 tasses) d'épinards

VIANDES ET VOLAILLES

- 450 g (1 lb) de poitrines de poulet désossées et sans la peau

POISSONS ET FRUITS DE MER

- 450 g (1 lb) de saumon sans la peau

CHARCUTERIES

- 225 g (8 oz) de charcuteries variées

PRODUITS LAITIERS

- 150 g (5 oz) de fromage à raclette (on peut aussi utiliser d'autres fromages au choix)
- 40 g (¼ de tasse) de féta

GARDE-MANGER

- Environ 375 ml (1 ½ tasse) d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'herbes italiennes séchées
- 1 boîte de 540 ml de haricots blancs
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes ou de poulet
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 60 ml (¼ de tasse) de vinaigre balsamique

3

CUISINE

RAFRAÎCHISSANTE

© Isabelle St-Jean

TÉMOIGNAGE
D'ISABELLE ST-JEAN

Depuis un an, ma famille et moi sommes des adeptes du batch cooking. Cette façon de cuisiner réduit le stress associé à la préparation des soupers de semaine, permet de faire des économies à l'épicerie et de gagner du temps, ce qui n'est pas négligeable ! Je trouve que c'est une belle façon d'apprendre à cuisiner pour les enfants, qui sortiront grandis de ces moments passés en famille. Faites-vous confiance et essayez-le à votre tour. Vous ne le regrettez pas !

MENU 1
TOUT EN LÉGÈRETÉ 144

MENU 2
COLORÉ, CROQUANT ET CRAQUANT 158

MENU 3
À DÉGUSTER SOUS LE SOLEIL 172

MENU 4
SIMPLE COMME BONJOUR ! 186

Menu 1

TOUT EN LÉGÈRETÉ

Salade de poulet et brocoli 150

Pizzas sur pitas 148

Porc moo shu 147

Croquettes de couscous 153

Pâtes aux épinards et au parmesan 151

PORC

MOO SHU

4 portions

20 minutes

15 minutes

3 jours

3 mois

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 filet de porc de 450 g (1 lb), en petits cubes
- 225 g (3 tasses) de champignons de Paris, en tranches
- 2 oignons verts, hachés
- 2 gousses d'ail, hachées
- 150 g (2 tasses) de chou vert, râpé
- 120 g (1 tasse) de carotte, râpée
- 2 c. à soupe de sauce soya
- 2 c. à soupe de cassonade
- 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- 2 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- Poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Faire dorer le filet de porc sur toutes les faces pendant 5 minutes. Réserver.
2. Dans la même poêle, cuire les champignons, les oignons verts et l'ail pendant 3 minutes.
3. Ajouter le porc, le chou, la carotte, la sauce soya, la cassonade et le vinaigre. Cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le chou et la carotte soient tendres.
4. Arroser d'huile de sésame et poivrer au moment de servir.

PIZZAS SUR PITAS

4 portions

15 minutes

15 minutes

4 jours

Ne se congèlent pas.

- 1 boîte de 540 ml de haricots noirs, rincés et égouttés
- 1 gousse d'ail, hachée
- 4 grands pains pitas
- 125 ml (½ tasse) de pesto de tomates séchées
- ½ petit oignon rouge, émincé
- 1 boule de 250 g de mozzarella di bufala, en tranches
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de basilic frais, haché
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans un grand bol, à l'aide d'un pilon, écraser grossièrement les haricots noirs. Ajouter l'ail, puis saler et poivrer au goût. Bien mélanger et réserver.
3. Déposer les pitas sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin.
4. Étaler le pesto sur les pitas et garnir de haricots.
5. Répartir l'oignon et la mozzarella.
6. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
7. Arroser d'huile d'olive, puis saler et poivrer au goût. Garnir de basilic.

SALADE DE POULET ET BROCOLI

4 portions

15 minutes

5 minutes

3 jours

Ne se congèle pas.

SALADE

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de poulet pour fondue
- 1 brocoli, défait en petits bouquets
- ½ petit oignon rouge, émincé
- 130 g (1 tasse) de canneberges séchées
- 60 g (½ tasse) d'amandes

VINAIGRETTE CRÉMEUSE

- 60 ml (¼ de tasse) de mayonnaise
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire le poulet pendant 5 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Réserver.
2. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.
3. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la salade. Arroser de vinaigrette, puis saler et poivrer au goût. Remuer délicatement.

PÂTES AUX ÉPINARDS ET AU PARMESAN

4 portions

10 minutes

15 minutes

4 jours

Ne se congèlent pas.

- 450 g (1 lb) de linguines
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, hachée
- 250 g (1 tasse) de ricotta
- 25 g (¼ de tasse) de parmesan frais râpé
- 60 g (2 tasses) d'épinards frais, hachés grossièrement
- 280 g (2 tasses) de tomates cerises, coupées en deux
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Porter de l'eau à ébullition dans une grande casserole. Cuire les pâtes pendant 12 minutes. Égoutter en réservant 250 ml (1 tasse) de l'eau de cuisson.
2. Remettre les pâtes et l'eau de cuisson réservée dans la casserole. Ajouter le reste des ingrédients, puis saler et poivrer au goût. Bien mélanger et réchauffer au besoin.

CROQUETTES De couscous

8 à 10 croquettes

20 minutes

25 minutes

4 jours

3 mois

- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 180 g (1 tasse) de couscous non cuit
- 120 g (1 tasse) de carotte, râpée
- 120 g (1 tasse) de courgette, râpée
- 2 oignons verts, hachés
- 120 g (1 tasse) de mozzarella, râpée
- 250 g (1 tasse) de ricotta
- 3 œufs
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans une petite casserole, porter l'eau à ébullition. Retirer du feu.
3. Ajouter le couscous, couvrir et laisser reposer 3 minutes. Défaire les grains à l'aide d'une fourchette.
4. Au robot culinaire, mélanger le couscous avec le reste des ingrédients jusqu'à consistance homogène.
5. Utiliser environ (80 ml) ⅓ de tasse de la préparation pour façonner chacune des croquettes.
6. Déposer les croquettes sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin, puis les écraser légèrement à l'aide d'une fourchette pour qu'elles aient environ 1 cm (½ po) d'épaisseur.
7. Cuire les croquettes au four 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

TEMPS DE PRÉPARATION
3 H

MARCHE À SUIVRE DU BATCH COOKING

TOUT EN LÉGÈRETÉ

(5 RECETTES)

1. Préchauffer le four 200 °C (400 °F).
2. Porter de l'eau à ébullition dans une grande casserole. Cuire 450 g (1 lb) de linguines pendant 12 minutes. Égoutter en réservant 250 ml (1 tasse) de l'eau de cuisson.
3. Remettre les pâtes dans la casserole. Réserver.
4. Dans une petite casserole, porter à ébullition 250 ml (1 tasse) d'eau. Retirer du feu. Ajouter 180 g (1 tasse) de couscous non cuit, couvrir et laisser reposer 3 minutes. Défaire les grains à l'aide d'une fourchette.
5. Hacher 4 gousses d'ail et 3 c. à soupe de basilic frais. Réserver.
6. Rincer et égoutter 1 boîte de 540 ml de haricots noirs. Dans un grand bol, les écraser grossièrement à l'aide d'un pilon. Ajouter 1 gousse d'ail hachée, puis saler et poivrer au goût. Bien mélanger et réserver.
7. Couper en tranches 1 boule de 250 g de mozzarella di bufala. Réserver.
8. Émincer 1 petit oignon rouge et réserver.
9. Déposer 4 pains pitas sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin.
10. Étaler 125 ml (½ tasse) de pesto de tomates séchées sur les pitas et garnir de la préparation de haricots noirs.
11. Garnir de ½ petit oignon rouge émincé et de tranches de mozzarella di bufala.
12. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
13. Arroser de 2 c. à soupe d'huile d'olive, saler, poivrer et garnir de basilic frais.
14. Hacher grossièrement 60 g (2 tasses) d'épinards, réserver.
15. Couper 280 g (2 tasses) de tomates cerises en deux et réserver.
16. Dans la casserole contenant les linguines, ajouter 250 ml (1 tasse) d'eau de cuisson réservée, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail hachée, 250 g (1 tasse) de ricotta, 25 g (¼ de tasse) de parmesan frais râpé, 60 g (2 tasses) d'épinards hachés et 280 g (2 tasses) de tomates cerises coupées en deux. Saler et poivrer au goût. Bien mélanger et réchauffer au moment de servir.
17. Râper 240 g (2 tasses) de carottes, 120 g (1 tasse) de courgette, 150 g (2 tasses) de chou vert et 120 g (1 tasse) de mozzarella. Réserver.
18. Hacher 4 oignons verts et réserver.
19. Au robot culinaire, mélanger le couscous cuit, 120 g (1 tasse) de carotte râpée, 120 g (1 tasse) de courgette râpée, 2 oignons verts hachés, 120 g (1 tasse) de mozzarella râpée, 250 g (1 tasse) de ricotta et 3 œufs. Saler et poivrer au goût. Mélanger jusqu'à consistance homogène.
20. Utiliser environ 80 ml (⅓ de tasse) de la préparation pour façonner chacune des croquettes de couscous. Déposer les croquettes sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin, puis les écraser légèrement à l'aide d'une fourchette pour qu'elles aient environ 1 cm (½ po) d'épaisseur.
21. Cuire les croquettes au four 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
22. Couper en tranches 225 g (3 tasses) de champignons de Paris. Réserver.
23. Couper 1 filet de porc de 450 g (1 lb) en cubes de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po). Réserver.
24. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Faire dorer le filet de porc sur toutes les faces pendant 5 minutes. Réserver.
25. Dans la même poêle, cuire 225 g (3 tasses) de champignons de Paris en tranches, 2 oignons verts hachés et 2 gousses d'ail hachées pendant 3 minutes.
26. Ajouter le porc, 150 g (2 tasses) de chou râpé, 120 g (1 tasse) de carotte râpée, 2 c. à soupe de sauce soya, 2 c. à soupe de cassonade et 2 c. à soupe de vinaigre de riz. Cuire pendant

5 minutes ou jusqu'à ce que le chou et la carotte soient tendres. Arroser de 2 c. à soupe d'huile de sésame grillé et poivrer au goût au moment de servir.

27. Défaire le brocoli en petits bouquets. Réserver.

28. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 450 g (1 lb) de poulet pour fondue pendant 5 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Réserver.

29. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 60 ml (¼ de tasse) de mayonnaise, 1 c. à soupe de moutarde de Dijon, 1 c. à soupe de vinaigre de cidre, 2 c. à soupe de sirop d'érable, du sel et du poivre. Réserver.

30. Dans un grand bol, mélanger le brocoli, le poulet cuit, ½ oignon rouge émincé, 130 g (1 tasse) de canneberges séchées et 60 g (½ tasse) d'amandes. Arroser de vinaigrette crémeuse, puis saler et poivrer au goût. Remuer délicatement.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 3 c. à soupe de basilic
- 4 gousses d'ail
- 1 petit oignon rouge
- 4 oignons verts
- 60 g (2 tasses) d'épinards
- 280 g (2 tasses) de tomates cerises
- 225 g (3 tasses) de champignons de Paris
- 150 g (2 tasses) de chou vert
- 240 g (2 tasses) de carottes
- 120 g (1 tasse) de courgette
- 1 brocoli

VIANDES ET VOLAILLES

- 1 filet de porc de 450 g (1 lb)
- 450 g (1 lb) de poulet pour fondue

ŒUFS ET PRODUITS LAITIERS

- 3 œufs
- 120 g (1 tasse) de mozzarella
- 1 boule de 250 g de mozzarella di bufala
- 500 g (2 tasses) de ricotta
- 25 g (¼ de tasse) de parmesan frais râpé

GARDE-MANGER

- 4 grands pains pitas
- 1 boîte de 540 ml de haricots noirs
- 180 g (1 tasse) de couscous
- 125 ml (½ tasse) de pesto de tomates séchées
- 2 c. à soupe de sauce soya
- 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 160 ml (⅔ de tasse) d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- 60 ml (¼ de tasse) de mayonnaise
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de cassonade
- 60 g (½ tasse) d'amandes
- 130 g (1 tasse) de canneberges séchées
- 450 g (1 lb) de linguines

1 H 30

BATCH COOKING voie RAPIDE

TOUT EN LÉGÈRETÉ

(3 RECETTES)

1. PIZZAS SUR PITAS
2. PORC MOO SHU
3. SALADE DE POULET ET BROCOLI

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Hacher 3 gousses d'ail, 3 c. à soupe de basilic frais et 2 oignons verts. Réserver.
3. Rincer et égoutter 1 boîte de 540 ml de haricots noirs. Dans un grand bol, les écraser grossièrement à l'aide d'un pilon. Ajouter 1 gousse d'ail hachée, puis saler et poivrer au goût. Bien mélanger et réserver.
4. Couper en tranches 1 boule de 250 g de mozzarella di bufala et 225 g (3 tasses) de champignons de Paris. Réserver.
5. Émincer 1 petit oignon rouge et réserver.
6. Déposer 4 pains pitas sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin.
7. Étaler 125 ml (½ tasse) de pesto de tomates séchées sur les pitas et garnir de la préparation de haricots noirs.
8. Garnir de ½ petit oignon rouge émincé et de tranches de mozzarella di bufala.
9. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
10. Arroser de 2 c. à soupe d'huile d'olive, saler, poivrer et garnir de basilic frais.
11. Râper 120 g (1 tasse) de carotte et 150 g (2 tasses) de chou vert. Réserver.
12. Couper 1 filet de porc de 450 g (1 lb) en cubes de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po), réserver.
13. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Faire dorer le filet de porc sur toutes les faces pendant 5 minutes. Réserver.
14. Dans la même poêle cuire 225 g (3 tasses) de champignons de Paris en tranches, 2 oignons verts hachés et 1 gousse d'ail hachée pendant 3 minutes.
15. Ajouter le porc, 150 g (2 tasses) de chou râpé, 120 g (1 tasse) de carotte râpée, 2 c. à soupe de sauce soya, 2 c. à soupe de cassonade et 2 c. à soupe de vinaigre de riz. Cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le chou et les carottes soient tendres.
16. Arroser de 2 c. à soupe d'huile de sésame grillé et poivrer au moment de servir.
17. Défaire le brocoli en petits bouquets. Réserver.
18. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 450 g (1 lb) de poulet pour fondue pendant 5 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Réserver.
19. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 60 ml (¼ de tasse) de mayonnaise, 1 c. à soupe de moutarde de Dijon, 1 c. à soupe de vinaigre de cidre et 2 c. à soupe de sirop d'érable. Saler et poivrer au goût. Réserver.
20. Dans un grand bol, mélanger le brocoli, le poulet cuit, ½ oignon rouge émincé, 130 g (1 tasse) de canneberges séchées et 60 g (½ tasse) d'amandes. Arroser de vinaigrette crémeuse, puis saler et poivrer au goût. Remuer délicatement.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 3 c. à soupe de basilic
- 3 gousses d'ail
- 1 petit oignon rouge
- 2 oignons verts
- 225 g (3 tasses) de champignons de Paris
- 150 g (2 tasses) de chou vert
- 120 g (1 tasse) de carottes
- 1 brocoli

VIANDES ET VOLAILLES

- 1 filet de porc de 450 g (1 lb)
- 450 g (1 lb) de poulet pour fondue

PRODUITS LAITIERS

- 1 boule (250 g) de mozzarella di bufala

GARDE-MANGER

- 4 grands pains pitas
- 1 boîte de 540 ml de haricots noirs
- 125 ml (½ tasse) de pesto de tomates séchées
- 2 c. à soupe de sauce soya
- 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- 60 ml (¼ de tasse) de mayonnaise
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de cassonade
- 60 g (½ tasse) d'amandes
- 130 g (1 tasse) de canneberges séchées

Menu 2

COLORÉ,

CROQUANT

ET CRAQUANT

SAUTÉ DE JAMBON AUX POMMES 161

POULET AUX DEUX TOMATES 160

POTAGE-REPAS AUX CAROTTES ET À LA MANGUE 162

FLAMMEKÜCHES AU POULET 165

BOLS DE BŒUF AUX PATATES DOUCES ET AUX BETTERAVES 166

POULET

AUX DEUX TOMATES

4 portions

15 minutes

15 minutes

3 jours

3 mois

- 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de poitrines de poulet désossées et sans la peau, en lanières
- 60 ml (¼ de tasse) de pesto de tomates séchées
- 360 g (4 tasses) de brocoli, défait en petits bouquets
- 1 petit oignon rouge, émincé
- 280 g (2 tasses) de tomates cerises
- 1 c. à soupe d'herbes italiennes séchées
- Sel et poivre du moulin
- 1 petite miche de pain tranchée

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire le poulet pendant 7 minutes.
2. Ajouter le pesto et cuire 1 minute de plus. Réserver.
3. Dans la même poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire le brocoli et l'oignon pendant 3 minutes. Ajouter le poulet, les tomates et les herbes. Saler et poivrer au goût, puis cuire 1 minute de plus.
4. Accompagner de pain au moment de servir.

SAUTÉ DE JAMBON AUX POMMES

4 portions

15 minutes

10 minutes

3 jours

3 mois

- 3 c. à soupe de beurre
- 450 g (1 lb) de jambon cuit, en cubes de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 2 pommes Cortland non pelées, en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 270 g (3 tasses) de brocoli, défait en petits bouquets
- ½ petit oignon rouge, émincé
- 1 gousse d'ail, hachée
- 125 ml (½ tasse) de mayonnaise
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, chauffer le beurre à feu moyen-vif. Cuire le jambon, les pommes, le brocoli, l'oignon et l'ail pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les pommes et les légumes soient al dente.
2. Entre-temps, dans un bol, mélanger la mayonnaise, le vinaigre et le sirop d'érable. Saler et poivrer au goût.
3. Arroser le sauté de jambon de vinaigrette au moment de servir.

POTAGE-REPAS AUX CAROTTES ET À LA MANGUE

4 portions

20 minutes

30 minutes

3 jours

3 mois

- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
- 100 g (½ tasse) de millet non cuit
- 1 oignon jaune, haché
- 240 g (2 tasses) de carottes, râpées
- 160 g (1 tasse) de mangue surgelée
- 1 gousse d'ail, hachée
- 4 feuilles de laurier
- ½ c. à thé de muscade moulue
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 200 g (7 oz) de jambon cuit, en cubes de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- Sel et poivre du moulin

GARNITURES

- 30 g (1 tasse) de croûtons pour salade
- Quelques feuilles de basilic frais

PRÉPARATION

1. Verser le bouillon dans une casserole. Ajouter le reste des ingrédients, sauf le sirop d'érable et le jambon. Saler et poivrer au goût. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le millet soit cuit. Retirer le laurier.
2. Au robot culinaire ou au pied-mélangeur, réduire la préparation en purée lisse.
3. Ajouter le sirop d'érable et le jambon. Ajouter du bouillon ou de l'eau au besoin selon la texture désirée. Réchauffer avant de servir.
4. Garnir de croûtons et de basilic.

FLAMMEKÜCHES Au poulet

4 portions
20 minutes
10 minutes
3 jours
6 mois (sans les accompagnements)

- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'origan séché
- 4 pains naans
- 120 g (1 tasse) d'emmenthal, râpé
- 30 g (¼ de tasse) de tomates séchées dans l'huile, égouttées et hachées
- ½ petit oignon rouge, émincé
- 300 g (10 oz) de poitrines de poulet désossées et sans la peau, en cubes de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- Environ 20 g (1 tasse) de roquette
- 125 ml (½ tasse) de crème sure
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans un petit bol, mélanger 3 c. à soupe d'huile d'olive, l'origan, du sel et du poivre.
3. Déposer les naans sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin. Badigeonner d'huile d'olive à l'origan.
4. Garnir d'emmenthal, de tomates séchées et d'oignon.
5. Cuire les naans au four 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
6. Entre-temps, dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le poulet pendant 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Saler et poivrer au goût.
7. Garnir les flammeküches de poulet et de roquette. Accompagner de crème sure au moment de servir. Se dégustent chaud ou froid.

BOLS DE BŒUF AUX PATATES DOUCES ET AUX BETTERAVES

4 portions

20 minutes

45 minutes

3 jours

Le bœuf se congèle pendant 3 mois.

- 280 g (2 tasses) de patates douces, pelées et coupées en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 8 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail, hachées
- 280 g (2 tasses) de betteraves, pelées et coupées en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 450 g (1 lb) de bœuf pour fondue
- 250 ml (1 tasse) de mayonnaise
- 60 ml (¼ de tasse) de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 225 g (3 tasses) de chou vert, râpé
- 70 g (½ tasse) de graines de citrouille nature
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger les patates douces, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail hachée, du sel et du poivre. Déposer sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin en laissant de la place pour les betteraves.
3. Dans un grand bol, mélanger les betteraves, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail hachée, du sel et du poivre. Déposer sur la plaque.
4. Cuire au four 40 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Réserver.
5. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire le bœuf avec 1 gousse d'ail pendant 5 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Saler et poivrer au goût. Réserver.
6. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, le vinaigre et le sirop d'érable. Saler et poivrer au goût.
7. Dans un grand bol, mélanger le chou avec la moitié de la vinaigrette.
8. Répartir la salade de chou dans 4 bols. Ajouter le bœuf, les légumes cuits et les graines de citrouille. Arroser du reste de la vinaigrette au goût. Servir froid.

TEMPS DE PRÉPARATION
3 H

MARCHE À SUIVRE DU BATCH COOKING

COLORÉ, CROQUANT ET CRAQUANT

(5 RECETTES)

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Peler et couper 280 g (2 tasses) de patates douces et 280 g (2 tasses) de betteraves. Réserver séparément dans 2 grands bols.
3. Hacher 5 gousses d'ail et 1 oignon jaune. Réserver.
4. Dans le bol de patates douces, ajouter 1 gousse d'ail hachée et 3 c. à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer au goût.
5. Déposer les patates douces sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin en laissant de la place pour les betteraves.
6. Dans le bol de betteraves, ajouter 1 gousse d'ail hachée et 3 c. à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer au goût.
7. Déposer les betteraves sur la plaque contenant les patates. Cuire au four 40 minutes ou jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres. Réserver.
8. Râper 240 g (2 tasses) de carottes et 225 g (3 tasses) de chou. Réserver.
9. Couper 650 g (1 lb 7 oz) de jambon cuit en cubes de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po). Réserver.
10. Dans une grande casserole, verser 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet, 100 g (½ tasse) de millet non cuit, 1 oignon jaune haché, 240 g (2 tasses) de carottes râpées, 160 g (1 tasse) de mangue surgelée, 1 gousse d'ail hachée, 4 feuilles de laurier et ½ c. à thé de muscade moulue. Saler et poivrer au goût.
11. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le millet soit cuit.
12. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile et cuire 450 g (1 lb) de bœuf pour fondue et 1 gousse d'ail pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le bœuf soit bien cuit. Saler et poivrer au goût. Réserver.
13. Dans un bol, mélanger 375 ml (1 ½ tasse) de mayonnaise, 6 c. à soupe de vinaigre de cidre, 3 c. à soupe de sirop d'érable, du sel et du poivre. Réserver.
14. Ajouter 125 ml (½ tasse) de vinaigrette au sirop d'érable aux 225 g (3 tasses) de chou râpé. Bien mélanger et répartir dans 4 bols. Ajouter le bœuf cuit, les patates et les betteraves cuites ainsi que 70 g (½ tasse) de graines de citrouille. Réserver 125 ml (½ tasse) de vinaigrette à l'érable pour garnir les bols au moment de servir. Le reste de la vinaigrette servira d'accompagnement pour la recette de **Sauté de jambon aux pommes**.
15. Retirer les feuilles de laurier de la casserole de millet.
16. Au robot culinaire ou au pied-mélangeur, réduire la préparation en purée lisse.
17. Incorporer au potage 2 c. à soupe de sirop d'érable, 200 g (7 oz) de jambon cuit en cubes et laisser mijoter 2 minutes. Ajouter du bouillon de poulet ou de l'eau au besoin selon la texture désirée. Garnir de 30 g (1 tasse) de croûtons pour salade et de quelques feuilles de basilic au moment de servir.
18. Râper 120 g (1 tasse) d'emmenthal et réserver.
19. Émincer 2 petits oignons rouges et réserver.
20. Hacher 30 g (¼ de tasse) de tomates séchées et réserver.
21. Dans un petit bol, mélanger 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe d'origan, du sel et du poivre.
22. Déposer 4 naans sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin.
23. Badigeonner les naans d'huile à l'origan.
24. Garnir de 120 g (1 tasse) d'emmenthal râpé, de 30 g (¼ de tasse) de tomates séchées hachées et de ½ oignon rouge émincé.
25. Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que les naans soient légèrement dorés.
26. Couper 450 g (1 lb) de poitrines de poulet en lanières et 300 g (10 oz) de poitrines de poulet en cubes de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po). Réserver.

27. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen. Cuire 300 g (10 oz) de poulet en cubes pendant 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Saler et poivrer au goût. Laisser les sucs de cuisson dans la poêle pour les lanières de poulet.

28. Garnir les flammeküches de cubes de poulet et de 20 g (1 tasse) de roquette. Arroser de 125 ml (½ tasse) de crème sure au moment de servir.

29. Défaire 630 g (7 tasses) de brocoli en petits bouquets. Réserver.

30. Dans la poêle contenant les sucs de cuisson, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire les lanières de poulet pendant 7 minutes. Saler et poivrer au goût.

31. Ajouter 60 ml (¼ de tasse) de pesto de tomates séchées et cuire 1 minute de plus. Réserver.

32. Dans la même poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 360 g (4 tasses) de brocoli en petits bouquets et 1 oignon rouge émincé pendant 3 minutes. Incorporer le poulet en lanières, 280 g (2 tasses) de tomates cerises, 1 c. à soupe d'herbes italiennes séchées. Cuire 1 minute, puis saler et poivrer au goût.

33. Accompagner de pain au moment de servir.

34. Couper 2 pommes Cortland en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po). Réserver.

35. Dans une grande poêle, chauffer 3 c. à soupe de beurre à feu moyen-vif. Cuire 450 g (1 lb) de cubes de jambon, 2 pommes coupées en dés, 270 g (3 tasses) de petits bouquets de brocoli et ½ oignon rouge émincé pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les pommes et les légumes soient al dente.

36. Arroser de 125 ml (½ tasse) de vinaigrette à l'érable au moment de servir.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- Quelques feuilles de basilic
- 280 g (2 tasses) de patates douces
- 630 g (7 tasses) de brocoli
- 5 gousses d'ail
- 2 petits oignons rouges
- 1 oignon jaune
- 280 g (2 tasses) de tomates cerises
- 240 g (2 tasses) de carottes
- 20 g (1 tasse) de roquette
- 280 g (2 tasses) de betteraves
- 225 g (3 tasses) de chou vert
- 2 pommes Cortland

PAINS

- 1 petite miche de pain tranchée
- 4 pains naans

VIANDES ET VOLAILLES

- 750 g (1 lb 10 oz) de poitrines de poulet désossées et sans la peau
- 650 g (1 lb 7 oz) de jambon cuit
- 450 g (1 lb) de bœuf pour fondue

PRODUITS LAITIERS

- 125 ml (½ tasse) de crème sure
- 3 c. à soupe de beurre
- 120 g (1 tasse) d'emmenthal

GARDE-MANGER

- 250 ml (1 tasse) d'huile d'olive
- 60 ml (¼ de tasse) de pesto de tomates séchées
- 30 g (¼ de tasse) de tomates séchées dans l'huile
- 1 c. à soupe d'herbes italiennes séchées
- 1 c. à soupe d'origan séché
- 4 feuilles de laurier
- ½ c. à thé de muscade moulue
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
- 100 g (½ tasse) de millet
- 30 g (1 tasse) de croûtons pour salade
- 375 ml (1 ½ tasse) de mayonnaise
- 6 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 5 c. à soupe de sirop d'érable
- 70 g (½ tasse) de graines de citrouille nature

PRODUITS SURGELÉS

- 160 g (1 tasse) de mangue surgelée

BATCH COOKING voie RAPIDE

COLORÉ, CROQUANT ET CRAQUANT

(3 RECETTES)

1. FLAMMEKÜCHES AU POULET
2. SAUTÉ DE JAMBON AUX POMMES
3. POULET AUX DEUX TOMATES

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Hacher 1 gousse d'ail. Réserver.
3. Râper 120 g (1 tasse) d'emmenthal. Réserver.
4. Émincer 2 petits oignons rouges. Réserver.
5. Hacher 30 g (¼ de tasse) de tomates séchées. Réserver.
6. Dans un petit bol, mélanger 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe d'origan, du sel et du poivre.
7. Déposer 4 naans sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin. Badigeonner d'huile à l'origan.
8. Garnir de 120 g (1 tasse) d'emmenthal râpé, 30 g (¼ de tasse) de tomates séchées hachées et de ½ oignon rouge émincé.
9. Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que les naans soient légèrement dorés.
10. Couper 450 g (1 lb) de jambon cuit en cubes de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po), 450 g (1 lb) de poitrines de poulet en lanières et 300 g (10 oz) de poitrines de poulet en cubes de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po). Réserver.
11. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen. Cuire 300 g (10 oz) de poulet en cubes 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Saler et poivrer au goût.
12. Laisser les sucs de cuisson dans la poêle pour les lanières de poulet.
13. Garnir les flammeküches de cubes de poulet et de 20 g (1 tasse) de roquette. Arroser de 125 ml (½ tasse) de crème sure au moment de servir.
14. Défaire 630 g (7 tasses) de brocoli en petits bouquets. Réserver.
15. Dans la poêle contenant les sucs de cuisson, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire les lanières de poulet pendant 7 minutes. Saler et poivrer au goût.
16. Ajouter 60 ml (¼ de tasse) de pesto de tomates séchées et cuire 1 minute de plus. Réserver.
17. Dans la même poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 360 g (4 tasses) de petits bouquets de brocoli et 1 oignon rouge émincé pendant 3 minutes. Ajouter les lanières de poulet, 280 g (2 tasses) de tomates cerises et 1 c. à soupe d'herbes italiennes séchées. Saler et poivrer au goût, puis cuire 1 minute de plus. Accompagner de pain au moment de servir.
18. Couper 2 pommes Cortland en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po). Réserver.
19. Dans une grande poêle, chauffer 3 c. à soupe de beurre à feu moyen-vif. Cuire 450 g (1 lb) de cubes de jambon, 2 pommes en dés, 270 g (3 tasses) de petits bouquets de brocoli et ½ oignon rouge émincé pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les pommes et les légumes soient al dente.
20. Dans un bol, mélanger 125 ml (½ tasse) de mayonnaise, 2 c. à soupe de vinaigre de cidre, 1 c. à soupe de sirop d'érable, du sel et du poivre. Réserver.
21. Arroser le sauté de jambon aux pommes de vinaigrette à l'érable au moment de servir.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 630 g (7 tasses) de brocoli
- 1 gousse d'ail
- 2 petits oignons rouges
- 280 g (2 tasses) de tomates cerises
- 20 g (1 tasse) de roquette
- 2 pommes Cortland

PAINS

- 1 petite miche de pain tranchée
- 4 pains naans

VIANDES ET VOLAILLES

- 750 g (1 lb 10 oz) de poitrines de poulet désossées et sans la peau
- 450 g (1 lb) de jambon cuit

PRODUITS LAITIERS

- 3 c. à soupe de beurre
- 125 ml (½ tasse) de crème sure
- 120 g (1 tasse) d'emmenthal

GARDE-MANGER

- 9 c. à soupe d'huile d'olive
- 60 ml (¼ de tasse) de pesto de tomates séchées
- 30 g (¼ de tasse) de tomates séchées dans l'huile
- 1 c. à soupe d'herbes italiennes séchées
- 1 c. à soupe d'origan séché
- 125 ml (½ tasse) de mayonnaise
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe de sirop d'érable

Menu 3

À DÉGUSTER

SOUS LE SOLEIL

FAJITAS DE PORC 177

CÔTELETTES DE PORC À LA SAUCE AUX PÊCHES AVEC PAPILLOTE DE POMMES DE TERRE GRELOTS 180

POKÉS FRUITÉS 176

BROCHETTES DE POULET À L'ANANAS SUR LIT DE COUSCOUS ET MAYO AU CARI 175

TACOS DE POISSON ET SAUCE À LA LIME 179

BROCHETTES DE POULET À L'ANANAS SUR LIT DE COUSCOUS ET MAYO AU CARI

4 portions

30 minutes

45 minutes au four
ou **30 minutes** au barbecue

3 jours

3 mois

- 450 g (1 lb) de poitrines de poulet désossées et sans la peau, en cubes de 2 cm x 2 cm (¾ de po x ¾ de po)
- 1 c. à soupe de paprika fumé
- 1 poivron rouge, en morceaux de 2 cm x 2 cm (¾ de po x ¾ de po)
- 320 g (2 tasses) d'ananas frais ou en conserve, en cubes de 2 cm x 2 cm (¾ de po x ¾ de po)
- 240 g (2 tasses) de courgettes, en tranches de 1 cm (½ po) d'épaisseur
- 1 oignon rouge, en morceaux de 2 cm x 2 cm (¾ de po x ¾ de po)
- Sel et poivre du moulin
- 8 brochettes en bois de longueur moyenne

MAYO AU CARI

- 125 ml (½ tasse) de mayonnaise
- 1 c. à soupe de poudre de cari
- 1 gousse d'ail, hachée
- Sel et poivre du moulin

COUSCOUS

- 375 ml (1 ½ tasse) d'eau
- 270 g (1 ¼ tasse) de couscous non cuit
- 1 c. à soupe d'épices pour légumes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F) ou le barbecue à intensité moyenne.
2. Faire tremper les brochettes dans un bol d'eau pendant 20 minutes.
3. Dans un grand bol, mélanger le poulet avec le paprika, du sel et du poivre.
4. Embrocher 1 morceau de poivron, 1 morceau de poulet, 1 morceau d'ananas, 1 tranche de courgette et 1 morceau d'oignon. Répéter dans le même ordre pour compléter la brochette. Faites 7 autres brochettes de la même façon.
5. **Cuisson au four :** déposer les brochettes sur une plaque antiadhésive et cuire au four 40 minutes ou jusqu'à cuisson complète du poulet.

   Cuisson au barbecue : cuire les brochettes environ 5 minutes sur chaque face (20 minutes en tout) ou jusqu'à cuisson complète du poulet.
6. **Mayo au cari :** mélanger tous les ingrédients dans un petit bol.
7. **Couscous :** porter l'eau à ébullition dans une casserole. Retirer du feu. Ajouter le couscous, couvrir et laisser reposer 3 minutes. Mettre le couscous dans un grand bol et défaire les grains à l'aide d'une fourchette. Ajouter les épices, l'huile d'olive, du sel et du poivre.
8. Servir les brochettes sur un lit de couscous et accompagner de mayo au cari.

POKÉS FRUITÉS

4 portions
20 minutes
5 minutes
3 jours
3 mois

- 500 g (3 tasses) de couscous cuit
- 300 g (10 oz) de poitrines de poulet, cuites et coupées en cubes
- 60 g (2 tasses) d'épinards frais
- 160 g (1 tasse) d'ananas frais ou en conserve, en petits dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 130 g (1 tasse) de canneberges séchées
- 70 g (½ tasse) de noix de cajou
- 125 ml (½ tasse) de sauce à la lime (voir recette de **Tacos de poisson et sauce à la lime**, page 179)

PRÉPARATION

1. Dans 4 bols, disposer le couscous, le poulet, les épinards et les dés d'ananas côte à côte.
2. Déposer les canneberges et les noix au centre, puis arroser de sauce à la lime.

FAJITAS DE PORC

4 portions

20 minutes

5 minutes

4 jours (préparation de porc et légumes)

3 mois (préparation de porc et légumes)

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 poivron rouge, en lanières
- 1 poivron vert, en lanières
- 1 poivron jaune, en lanières
- 1 oignon rouge, en lanières
- 1 c. à soupe d'épices pour légumes
- 450 g (1 lb) de porc cuit, en lanières
- Sel et poivre du moulin
- 4 tortillas de blé ou de maïs
- 125 ml (½ tasse) de Mayo au cari (voir recette de **Brochettes de poulet à l'ananas**, page 175)

PRÉPARATION

1. Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire les légumes avec les épices pendant 3 minutes. Saler et poivrer au goût. Ajouter les lanières de porc et cuire 2 minutes de plus.
2. Au moment de servir, réchauffer la viande et les légumes dans la poêle, puis mettre les tortillas au micro-ondes pendant quelques secondes.
3. Servir avec la mayo au cari.

TACOS DE POISSON ET SAUCE À LA LIME

4 portions
20 minutes
15 minutes
3 jours
3 mois

- 450 g (1 lb) de filets d'aiglefin
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à thé de paprika fumé
- 1 c. à thé de sel de céleri
- Poivre du moulin

SAUCE À LA LIME

- 125 ml (½ tasse) de mayonnaise
- Le jus et le zeste de ½ lime
- 1 c. à thé de sauce sriracha (facultatif)
- Sel et poivre du moulin

DRESSAGE

- 8 coquilles pour tacos
- 30 g (½ tasse) de laitue iceberg, hachée
- 2 tomates italiennes, en petits dés
- 1 avocat, en petits dés
- 2 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Déposer les filets de poisson sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin. Badigeonner d'huile d'olive et saupoudrer de paprika, de sel de céleri et de poivre.
3. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à cuisson au goût. Laisser reposer à température ambiante, puis défaire grossièrement la chair à l'aide d'une fourchette.
4. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la sauce à la lime. Réserver.
5. Répartir le poisson dans les coquilles pour tacos. Ajouter la laitue, les tomates et l'avocat. Arroser de sauce à la lime et garnir de coriandre.

CÔTELETTES DE PORC À LA SAUCE AUX PÊCHES AVEC PAPILLOTE DE POMMES DE TERRE GRELOTS

4 **portions**

20 minutes

1 heure 15 minutes au four
ou **50 minutes** au barbecue

3 jours

3 mois

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de côtelettes de porc (4 environ)
- 1 c. à thé de paprika fumé
- 1 c. à thé de sel de céleri
- Poivre du moulin

SAUCE AUX PÊCHES

- 80 g (½ tasse) de pêches fraîches pelées ou en conserve, égouttées
- 60 ml (¼ de tasse) de sauce tomate maison ou du commerce
- 1 c. à thé de poudre d'oignon
- Sel et poivre du moulin

PAPILLOTE DE POMMES DE TERRE GRELOTS

- 12 pommes de terre grelots
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 c. à thé d'origan séché
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F) ou le barbecue à intensité moyenne.
2. Au robot culinaire ou au pied-mélangeur, broyer les pêches avec la sauce tomate, la poudre d'oignon, du sel et du poivre jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Réserver.
3. Couper les pommes de terre en deux et les déposer sur une grande feuille de papier aluminium. Ajouter le beurre, l'origan, du sel et du poivre, puis sceller la papillote avec soin. Cuire au four ou au barbecue pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.
4. **Cuisson au four :** dans une poêle allant au four, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire les côtelettes pendant 2 minutes de chaque côté, puis saupoudrer de paprika, de sel de céleri et de poivre. Ajouter la sauce aux pêches. Couvrir et cuire au four 30 minutes ou jusqu'à cuisson complète de la viande.

   Cuisson au barbecue : huiler la grille, puis saupoudrer les côtelettes de paprika, de sel de céleri et de poivre. Cuire 5 minutes de chaque côté en les badigeonnant régulièrement de sauce aux pêches.
5. Servir avec une salade.

TEMPS DE PRÉPARATION
3 H

MARCHE À SUIVRE DU BATCH COOKING

À DÉGUSTER SOUS LE SOLEIL

(5 RECETTES)

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F) ou le barbecue à intensité moyenne.
2. Faire tremper 12 brochettes dans un bol d'eau pendant 20 minutes.
3. Couper 12 pommes de terre grelots en deux et les déposer sur une grande feuille de papier aluminium. Ajouter 2 c. à soupe de beurre, 1 c. à thé d'origan séché, du sel et du poivre, puis sceller la papillote avec soin. Cuire au four ou au barbecue pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.
4. Au robot culinaire, broyer 160 g (1 tasse) de pêches fraîches pelées ou en conserve, égouttées, 125 ml (½ tasse) de sauce tomate et 2 c. à thé de poudre d'oignon, du sel et du poivre jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Réserver.
5. **Cuisson au barbecue des côtelettes de porc :** préchauffer le barbecue à intensité moyenne. Huiler la grille. Sur 900 g (2 lb) de côtelettes de porc (8 environ), saupoudrer 2 c. à thé de paprika, 2 c. à thé de sel de céleri et du poivre. Cuire les côtelettes pendant 5 minutes de chaque côté en les badigeonnant régulièrement de sauce aux pêches.

   Cuisson au four : dans une poêle allant au four, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 900 g (2 lb) de côtelettes de porc pendant 2 minutes de chaque côté, puis saupoudrer de 2 c. à thé de paprika, 2 c. à thé de sel de céleri et de poivre. Ajouter la sauce aux pêches, couvrir et cuire au four 30 minutes ou jusqu'à cuisson complète de la viande.
6. Réserver la moitié des côtelettes pour la recette de **Fajitas de porc**.
7. Déposer les filets d'aiglefin sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin. Badigeonner de 2 c. à soupe d'huile d'olive. Saupoudrer de 1 c. à thé de paprika fumé et 1 c. à thé de sel de céleri. Poivrer au goût. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à cuisson au goût.
8. Couper 1 poivron rouge, 1 oignon rouge et 320 g (2 tasses) d'ananas en cubes de 2 cm x 2 cm (¾ de po x ¾ de po). Réserver.
9. Couper en lanières 1 poivron rouge, 1 poivron vert, 1 poivron jaune et 1 oignon rouge. Réserver.
10. Couper 750 g (1 lb 10 oz) de poitrines de poulet en cubes de 2 cm x 2 cm (¾ de po x ¾ de po). Réserver.
11. Couper 240 g (2 tasses) de courgettes en tranches de 1 cm (½ po) d'épaisseur. Réserver.
12. Dans un grand bol, mélanger 750 g (1 lb 10 oz) de poitrines de poulet en cubes, 2 c. à soupe de paprika fumé, du sel et du poivre. Réserver 300 g (10 oz) pour les **Pokés fruités**.
13. Embrocher 1 morceau de poivron, 1 morceau de poulet, 1 morceau d'ananas, 1 tranche de courgette et 1 morceau d'oignon rouge. Répéter dans le même ordre pour compléter la brochette. Faites 7 autres brochettes de la même façon.
14. **Cuisson au barbecue :** enfiler 300 g (10 oz) de cubes de poulet sur 4 brochettes pour les pokés fruités. Cuire environ 5 minutes sur chaque face (20 minutes en tout) ou jusqu'à cuisson complète du poulet.

    Cuisson au four : déposer toutes les brochettes et 300 g (10 oz) de poulet de la recette des pokés fruités sur une plaque antiadhésive. Cuire au four 40 minutes ou jusqu'à cuisson complète du poulet.
15. Dans un petit bol, mélanger 250 ml (1 tasse) de mayonnaise, 1 ½ c. à soupe de poudre de cari et 2 gousses d'ail hachées. Saler et poivrer au goût. Servir avec les **Brochettes de poulet** et les **Fajitas de porc**.
16. Dans une casserole, porter à ébullition 750 ml (3 tasses) d'eau. Retirer du feu. Ajouter 450 g (2 ½ tasses) de couscous, couvrir et laisser reposer 3 minutes. Mettre le couscous dans un grand bol et défaire les grains à l'aide d'une fourchette. Ajouter 2 c. à soupe d'épices pour légumes, 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive, du sel et du poivre. Servir la moitié du couscous avec les brochettes et utiliser le reste pour les pokés.

17. Zester et presser 1 lime. Réserver.

18. Dans un petit bol, mélanger 250 ml (1 tasse) de mayonnaise, le jus et le zeste de 1 lime, 1 à 2 c. à thé de sauce sriracha, du sel et du poivre. Réserver.

19. Couper les côtelettes de porc réservées en lanières.

20. Dans une poêle, chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 1 poivron rouge, 1 poivron vert, 1 poivron jaune et 1 oignon rouge coupés en lanières avec 1 c. à soupe d'épices pour légumes pendant 3 minutes. Saler et poivrer au goût. Ajouter les lanières de porc et cuire 2 minutes de plus.

21. Réchauffer la préparation de légumes et porc et les tortillas au moment de servir avec la mayo au cari.

22. Dresser les pokés en répartissant dans 4 bols 500 g (3 tasses) de couscous cuit, 300 g (10 oz) de cubes de poulet cuit, 60 g (2 tasses) d'épinards frais, 160 g (1 tasse) de dés d'ananas, 130 g (1 tasse) de canneberges séchées, 70 g (½ tasse) de noix de cajou et la moitié de la sauce à la lime.

23. Hacher 30 g (½ tasse) de laitue iceberg et 2 c. à soupe de coriandre fraîche. Réserver.

24. Couper 2 tomates italiennes et 1 avocat en petits dés et réserver.

25. Déposer l'aiglefin dans un bol et défaire grossièrement à la fourchette. Garnir les coquilles pour tacos d'aiglefin. Répartir 30 g (½ tasse) de laitue, 2 tomates italiennes en dés, 1 avocat en dés, la sauce à la lime et 2 c. à soupe de coriandre hachée.

26. Conserver les ingrédients séparément au réfrigérateur si les tacos ne sont pas consommés le jour même. Arroser les avocats de jus de lime pour les empêcher de noircir.

Ma liste d'épicerie

Fruits et légumes

- 2 c. à soupe de coriandre
- 12 pommes de terre grelots
- 240 g (2 tasses) de courgettes
- 2 poivrons rouges
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons rouges
- 60 g (2 tasses) d'épinards
- 30 g (½ tasse) de laitue iceberg
- 2 tomates italiennes
- 1 avocat
- 480 g (3 tasses) d'ananas frais ou en conserve
- 160 g (1 tasse) de pêches fraîches ou en conserve
- 1 lime

Viandes et volailles

- 750 g (1 lb 10 oz) de poitrines de poulet désossées et sans la peau
- 900 g (2 lb) de côtelettes de porc (8 environ)

Poissons et fruits de mer

- 450 g (1 lb) de filets d'aiglefin

Produits laitiers

- 2 c. à soupe de beurre

Garde-manger

- Environ 150 ml (⅔ de tasse) d'huile d'olive
- 4 tortillas de blé ou de maïs
- 3 c. à soupe de paprika fumé
- 2 c. à thé de poudre d'oignon
- 1 c. à thé d'origan séché
- 3 c. à soupe d'épices pour légumes
- 1 ½ c. à soupe de poudre de cari
- 1 c. à soupe de sel de céleri
- 500 ml (2 tasses) de mayonnaise
- 1 c. à thé de sauce sriracha (facultatif)
- 125 ml (½ tasse) de sauce tomate
- 540 g (2 ½ tasses) de couscous
- 130 g (1 tasse) de canneberges séchées
- 70 g (½ tasse) de noix de cajou
- 8 coquilles pour tacos
- 12 brochettes en bois de longueur moyenne

BATCH COOKING voie rapide

À DÉGUSTER SOUS LE SOLEIL

(3 RECETTES)

1. CÔTELETTES DE PORC À LA SAUCE AUX PÊCHES AVEC PAPILLOTE DE POMMES DE TERRE GRELOTS
2. FAJITAS DE PORC
3. BROCHETTES DE POULET À L'ANANAS SUR LIT DE COUSCOUS ET MAYO AU CARI

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F) ou le barbecue à intensité moyenne.
2. Faire tremper 8 brochettes dans un bol d'eau pendant 20 minutes.
3. Couper 12 pommes de terre grelots en deux et les déposer sur une grande feuille de papier aluminium. Ajouter 2 c. à soupe de beurre, 1 c. à thé d'origan séché, du sel et du poivre, puis sceller la papillote avec soin. Cuire au four ou au barbecue pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.
4. Au robot culinaire, broyer 160 g (1 tasse) de pêches fraîches pelées ou en conserve, égouttées, 125 ml (½ tasse) de sauce tomate et 2 c. à thé de poudre d'oignon, du sel et du poivre jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Réserver.
5. **Cuisson au barbecue des côtelettes de porc :** préchauffer le barbecue à intensité moyenne. Huiler la grille. Sur 900 g (2 lb) de côtelettes de porc (8 environ), saupoudrer 2 c. à thé de paprika, 2 c. à thé de sel de céleri et du poivre. Cuire les côtelettes pendant 5 minutes de chaque côté en les badigeonnant régulièrement de sauce aux pêches.

   Cuisson au four : dans une poêle allant au four, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 900 g (2 lb) de côtelettes de porc pendant 2 minutes de chaque côté, puis saupoudrer de 2 c. à thé de paprika, 2 c. à thé de sel de céleri et de poivre. Ajouter la sauce aux pêches, couvrir et cuire au four 30 minutes ou jusqu'à cuisson complète de la viande.
6. Réserver la moitié des côtelettes pour la recette de **Fajitas de porc**.
7. Couper 1 poivron rouge, 1 oignon rouge et 320 g (2 tasses) d'ananas en cubes de 2 cm x 2 cm (¾ de po x ¾ de po). Réserver.
8. Couper en lanières 1 poivron rouge, 1 poivron vert, 1 poivron jaune et 1 oignon rouge. Réserver.
9. Couper 450 g (1 lb) de poitrines de poulet en cubes de 2 cm x 2 cm (¾ de po x ¾ de po). Réserver.
10. Couper 240 g (2 tasses) de courgettes en tranches de 1 cm (½ po) d'épaisseur. Réserver.
11. Dans un grand bol, mélanger 450 g (1 lb) de poitrines de poulet en cubes, 1 c. à soupe de paprika fumé, du sel et du poivre.
12. Embrocher 1 morceau de poivron, 1 morceau de poulet, 1 morceau d'ananas, 1 tranche de courgette et 1 morceau d'oignon rouge. Répéter dans le même ordre pour compléter la brochette. Faites 7 autres brochettes de la même façon.
13. **Cuisson au four :** déposer les brochettes sur une plaque antiadhésive et cuire au four 40 minutes ou jusqu'à cuisson complète du poulet.

    Cuisson au barbecue : cuire les brochettes environ 5 minutes sur chaque face (20 minutes en tout) ou jusqu'à cuisson complète du poulet.
14. Dans un petit bol, mélanger 250 ml (1 tasse) de mayonnaise, 1 ½ c. à soupe de poudre de cari et 2 gousses d'ail hachées. Saler et poivrer au goût. Servir avec les brochettes de poulet et les **Fajitas de porc**.
15. Dans une casserole, porter à ébullition 375 ml (1 ½ tasse)

d'eau. Retirer du feu, ajouter 270 g (1 ¼ tasse) de couscous, couvrir et laisser reposer 3 minutes. Mettre le couscous dans un grand bol et défaire les grains à l'aide d'une fourchette. Ajouter 1 c. à soupe d'épices pour légumes, 2 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Servir avec les brochettes.

16. Couper les côtelettes de porc réservées en lanières.

17. Dans une poêle, chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 1 poivron rouge, 1 poivron vert, 1 poivron jaune et 1 oignon rouge coupés en lanières avec 1 c. à soupe d'épices pour légumes pendant 3 minutes. Saler et poivrer au goût. Ajouter les lanières de porc et cuire 2 minutes de plus.

18. Au moment de servir, réchauffer la viande et les légumes dans la poêle, puis mettre les tortillas au micro-ondes pendant quelques secondes. Servir avec la mayo au cari.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 12 pommes de terre grelots
- 240 g (2 tasses) de courgettes
- 2 poivrons rouges
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons rouges
- 320 g (2 tasses) d'ananas frais ou en conserve
- 160 g (1 tasse) de pêches fraîches ou en conserve

VIANDES ET VOLAILLES

- 450 g (1 lb) de poitrines de poulet désossées et sans la peau
- 900 g (2 lb) de côtelettes de porc (8 environ)

PRODUITS LAITIERS

- 2 c. à soupe de beurre

GARDE-MANGER

- Environ 125 ml (½ tasse) d'huile d'olive
- 4 tortillas de blé ou de maïs
- 5 c. à thé de paprika fumé
- 2 c. à thé de poudre d'oignon
- 1 c. à thé d'origan séché
- 1 c. à soupe d'épices pour légumes
- 1 ½ c. à soupe de poudre de cari
- 2 c. à thé de sel de céleri
- 250 ml (1 tasse) de mayonnaise
- 125 ml (½ tasse) de sauce tomate
- 270 g (1 ¼ tasse) de couscous
- 8 brochettes en bois de longueur moyenne

Menu 4

SIMPLE

COMME BONJOUR !

DINDE AUX ASPERGES
192
SAUMON AU MIEL
ET QUINOA AU BEURRE
194
TARTE BLT
193
QUINOA ENCHILADA
189
PORC AUX ABRICOTS
ET POMMES DE TERRE RISSOLÉES
190

QUINOA ENCHILADA

6 portions
10 minutes
30 minutes
5 jours
3 mois

- 180 g (1 tasse) de quinoa non cuit
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon rouge, haché
- 1 poivron rouge, haché
- 1 poivron vert, haché
- 160 g (1 tasse) de maïs en grains surgelé ou en conserve
- 1 boîte de 540 ml de haricots noirs, rincés et égouttés
- 240 g (2 tasses) de fromage râpé de type tex-mex
- Sel et poivre du moulin
- 250 ml (1 tasse) de salsa

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Porter de l'eau à ébullition dans une grande casserole. Ajouter le quinoa et cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit al dente. Bien égoutter et réserver.
3. Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire l'oignon et les poivrons pendant 5 minutes. Ajouter le quinoa, le maïs et les haricots noirs.
4. Bien mélanger, puis saler et poivrer au goût. Mettre la préparation dans un plat de cuisson rectangulaire antiadhésif. Parsemer uniformément de fromage.
5. Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servir avec la salsa.

PORC AUX ABRICOTS ET POMMES DE TERRE RISSOLÉES

4 portions
10 minutes
25 minutes
3 jours
3 mois

- 60 ml (¼ de tasse) + 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 pommes de terre Russet, pelées et coupées en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 1 c. à soupe de paprika fumé
- 1 filet de porc de 450 g (1 lb), en tranches de 1 cm (½ po) d'épaisseur
- 170 g (½ tasse) de confiture d'abricots
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, chauffer 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les pommes de terre avec le paprika pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Saler et poivrer au goût. Réserver.
2. Dans la même poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire les tranches de porc pendant 2 minutes de chaque côté. Ajouter la confiture, puis saler et poivrer au goût. Bien mélanger et cuire 1 minute de plus. Servir avec les pommes de terre rissolées.

DINDE

Aux asperges

4 portions

15 minutes

15 minutes

3 jours

3 mois

- 12 tranches de poitrine de dinde cuite (charcuterie)
- 24 pointes d'asperges fraîches
- 1 poivron rouge, en lanières
- ¼ d'oignon rouge, émincé
- 500 ml (2 tasses) de sauce Alfredo du commerce

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Déposer les tranches de dinde sur le plan de travail.
3. Déposer 2 asperges au bas de chaque tranche de dinde. Répartir les lanières de poivron et l'oignon émincé. Rouler avec soin et déposer dans un plat de cuisson antiadhésif.
4. Verser la sauce et l'étaler uniformément sur les rouleaux.
5. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient al dente.

TARTE BLT

4 portions

10 minutes

35 minutes

4 jours

Ne se congèle pas.

Rendez-vous à la page 301 pour scanner le code QR correspondant.

- 125 g (½ tasse) de fromage à la crème à la ciboulette
- 1 abaisse, décongelée
- 4 œufs, battus
- 70 g (½ tasse) de tomates cerises, coupées en deux
- 45 g (½ tasse) de bacon, émietté
- 60 g (1 tasse) de laitue romaine, hachée
- 60 ml (¼ de tasse) de vinaigrette César du commerce
- Poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Étaler le fromage à la crème au fond de l'abaisse. Ajouter les œufs, les tomates et le bacon. Poivrer au goût.
3. Cuire au four 35 minutes ou jusqu'à cuisson complète des œufs.
4. Garnir de laitue et arroser de vinaigrette César au moment de servir.

SAUMON AU MIEL ET QUINOA AU BEURRE

4 portions

10 minutes

25 minutes

3 jours

3 mois

- 4 pavés de saumon de 225 g (8 oz) chacun
- 50 g (1 ¾ oz) de fromage à raclette en tranches
- 2 c. à soupe de miel
- Sel et poivre du moulin

QUINOA AU BEURRE

- 180 g (1 tasse) de quinoa non cuit
- 2 c. à soupe de beurre
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Déposer les pavés de saumon sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin.
3. Faire 2 entailles dans chacun et y insérer les tranches de fromage en les coupant au besoin.
4. Arroser de miel, puis saler et poivrer au goût.
5. Cuire au four 12 minutes ou jusqu'à ce que le centre des pavés soit légèrement translucide.
6. **Quinoa au beurre :** entre-temps, porter de l'eau à ébullition dans une grande casserole. Ajouter le quinoa et cuire pendant 12 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit al dente. Bien égoutter et remettre dans la casserole. Ajouter le beurre, puis saler et poivrer au goût. Servir avec le saumon.

TEMPS DE PRÉPARATION
3 H

MARCHE À SUIVRE DU BATCH COOKING

SIMPLE COMME BONJOUR!

(5 RECETTES)

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Déposer les pavés de saumon sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin.
3. Faire 2 entailles dans chaque pavé et y insérer les tranches de fromage à raclette en les coupant au besoin. Arroser de 2 c. à soupe de miel, puis saler et poivrer au goût.
4. Cuire au four 12 minutes ou jusqu'à ce que le centre des pavés soit légèrement translucide.
5. Porter de l'eau à ébullition dans une grande casserole. Ajouter 360 g (2 tasses) de quinoa et cuire pendant 12 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit al dente. Bien égoutter et remettre la moitié du quinoa dans la casserole. Ajouter 2 c. à soupe de beurre, du sel et du poivre. Réserver le reste pour la recette de **Quinoa enchilada**.
6. Couper 70 g (½ tasse) de tomates cerises en deux. Réserver.
7. Battre 4 œufs. Réserver.
8. Étaler 125 g (½ tasse) de fromage à la crème à la ciboulette au fond de l'abaisse. Ajouter les œufs battus, 70 g (½ tasse) de tomates cerises et 45 g (½ tasse) de bacon émietté. Poivrer au goût.
9. Cuire au four 35 minutes ou jusqu'à cuisson complète des œufs.
10. Hacher 60 g (1 tasse) de laitue romaine. Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir la **Tarte BLT**. Garnir de laitue romaine et arroser de 60 ml (¼ de tasse) de vinaigrette César.
11. Peler et couper 4 pommes de terre Russet en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po).
12. Dans une grande poêle, chauffer 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les pommes de terre avec 1 c. à soupe de paprika fumé pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Saler et poivrer au goût. Réserver.
13. Découper le filet de porc en tranches de 1 cm (½ po) d'épaisseur. Réserver.
14. Couper 1 poivron rouge en lanières, puis hacher 1 poivron rouge et 1 poivron vert. Réserver.
15. Émincer ¼ d'oignon rouge et hacher 1 oignon rouge. Réserver.
16. Dans la poêle ayant servi à la cuisson des pommes de terre, chauffer 2 c. à soupe d'huile à feu moyen-vif. Cuire les tranches de porc pendant 2 minutes de chaque côté. Ajouter 170 g (½ tasse) de confiture d'abricots, puis saler et poivrer au goût. Bien mélanger et cuire 1 minute de plus. Servir avec les pommes de terre rissolées.
17. Couper et jeter le bout coriace des asperges. Réserver les pointes d'asperges.
18. Déposer 12 tranches de dinde sur le plan de travail.
19. Déposer 2 asperges au bas de chaque tranche de dinde. Répartir les lanières de poivron rouge et ¼ d'oignon rouge émincé. Rouler avec soin et déposer dans un plat de cuisson antiadhésif. Verser 500 ml (2 tasses) de sauce Alfredo et l'étaler uniformément sur les rouleaux. Cuire au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient al dente.
20. Rincer et égoutter 1 boîte de 540 ml de haricots noirs.
21. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire l'oignon rouge haché, 1 poivron rouge et 1 poivron vert hachés pendant 5 minutes. Ajouter le quinoa cuit, 160 g (1 tasse) de maïs en grains et les haricots noirs. Bien mélanger, puis saler et poivrer au goût. Mettre la préparation dans un plat de cuisson rectangulaire antiadhésif. Parsemer uniformément de 240 g (2 tasses) de fromage tex-mex râpé.
22. Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servir avec 250 ml (1 tasse) de salsa.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 4 pommes de terre Russet
- 70 g (½ tasse) de tomates cerises
- 60 g (1 tasse) de laitue romaine
- 24 asperges
- 1 ¼ oignon rouge
- 2 poivrons rouges
- 1 poivron vert

VIANDES ET VOLAILLES

- 45 g (½ tasse) de bacon émietté
- 1 filet de porc de 450 g (1 lb)

CHARCUTERIES

- 12 tranches de dinde cuite

ŒUFS ET PRODUITS LAITIERS

- 4 œufs
- 2 c. à soupe de beurre
- 125 g (½ tasse) de fromage à la crème à la ciboulette
- 240 g (2 tasses) de fromage râpé de type tex-mex
- 50 g (1 ¾ oz) de fromage à raclette en tranches

POISSONS ET FRUITS DE MER

- 4 pavés de saumon sans la peau de 225 g (8 oz) chacun

GARDE-MANGER

- 125 ml (½ tasse) d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de paprika fumé
- 60 ml (¼ de tasse) de vinaigrette César
- 500 ml (2 tasses) de sauce Alfredo
- 2 c. à soupe de miel
- 170 g (½ tasse) de confiture d'abricots
- 160 g (1 tasse) de maïs en grains en conserve (ou surgelé)
- 1 boîte de 540 ml de haricots noirs
- 250 ml (1 tasse) de salsa
- 360 g (2 tasses) de quinoa

PRODUITS SURGELÉS

- 1 abaisse surgelée

1 H 30

BATCH COOKING voie RAPIDE

SIMPLE COMME BONJOUR !

(3 RECETTES)

1. TARTE BLT
2. PORC AUX ABRICOTS ET POMMES DE TERRE RISSOLÉES
3. DINDE AUX ASPERGES

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Couper 70 g (½ tasse) de tomates cerises en deux. Réserver.
3. Battre 4 œufs et réserver.
4. Étaler 125 g (½ tasse) de fromage à la crème à la ciboulette au fond de l'abaisse. Ajouter les œufs battus, 70 g (½ tasse) de tomates cerises et 45 g (½ tasse) de bacon émietté. Poivrer au goût.
5. Cuire au four 35 minutes ou jusqu'à cuisson complète des œufs.
6. Hacher 60 g (1 tasse) de laitue romaine et la réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir la **Tarte BLT**. Garnir de laitue romaine et arroser de vinaigrette César.
7. Peler et couper 4 pommes de terre Russet en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po).
8. Dans une grande poêle, chauffer 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les pommes de terre avec 1 c. à soupe de paprika fumé pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Saler et poivrer au goût. Réserver.
9. Découper le filet de porc en tranches de 1 cm (½ po) d'épaisseur. Réserver.
10. Couper 1 poivron rouge en lanières, puis émincer ¼ d'oignon rouge. Réserver.
11. Couper et jeter le bout coriace des asperges. Réserver les pointes d'asperges.
12. Dans la poêle ayant servi à la cuisson des pommes de terre, chauffer 2 c. à soupe d'huile à feu moyen-vif. Cuire les tranches de porc pendant 2 minutes de chaque côté. Ajouter 170 g (½ tasse) de confiture d'abricots, puis saler et poivrer au goût. Bien mélanger et cuire 1 minute de plus. Servir avec les pommes de terre rissolées.
13. Déposer les tranches de dinde sur le plan de travail.
14. Déposer 2 asperges au bas de chaque tranche de dinde. Répartir les lanières de poivron rouge et l'oignon émincé. Rouler avec soin et déposer dans un plat de cuisson antiadhésif.
15. Verser 500 ml (2 tasses) de sauce Alfredo et l'étaler uniformément sur les rouleaux. Cuire au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient al dente.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 4 pommes de terre Russet
- 70 g (½ tasse) de tomates cerises
- 60 g (1 tasse) de laitue romaine
- 24 asperges
- ¼ oignon rouge
- 1 poivron rouge

VIANDES ET VOLAILLES

- 45 g (½ tasse) de bacon émietté
- 1 filet de porc de 450 g (1 lb)

CHARCUTERIES

- 12 tranches de dinde cuite

ŒUFS ET PRODUITS LAITIERS

- 4 œufs
- 125 g (½ tasse) de fromage à la crème à la ciboulette

GARDE-MANGER

- 60 ml (¼ de tasse) + 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de paprika fumé
- 60 ml (¼ de tasse) de vinaigrette César
- 500 ml (2 tasses) de sauce Alfredo
- 170 g (½ tasse) de confiture d'abricots

PRODUITS SURGELÉS

- 1 abaisse surgelée

4

CUISINE

PUNCHÉE

© LALOR photographie

TÉMOIGNAGE DE

KASSANDRA LALONDE

Le contexte de l'année 2020 a fait en sorte que nous avons cuisiné tous nos repas à la maison. C'est tout naturellement que nous avons adopté le batch cooking en famille. Notre fille aînée adore mettre la main à la pâte ! Grâce au batch cooking, nous sommes mieux organisés, nous gaspillons moins d'aliments et, en plus d'avoir nos soupers tout prêts, nous avons même des restes pour nos dîners. Notre truc : pour plus d'efficacité, avant de commencer le batch cooking, nous préparons d'avance nos ustensiles et instruments de cuisine dont nous aurons besoin.

MENU 1
ÉPICÉ MAIS PAS PIQUANT 202

MENU 2
ONCTUEUX ET SURPRENANT 216

MENU 3
VISITE DANS L'ARMOIRE À ÉPICES 230

MENU 4
PAS BESOIN DE SEL 244

Menu 1

ÉPICÉ

MAIS PAS PIQUANT

TOFU AU BEURRE ET LÉGUMES SAUTÉS AUX RAISINS SECS
208
FILET DE PORC AU CACAO ÉPICÉ ET NOUILLES AU BEURRE À L'AIL
205
GALETTES DE BŒUF ÉPICÉES ET CHOUX DE BRUXELLES À LA MÉLASSE
211
CUISSES DE POULET EN RUB BBQ ET LÉGUMES SAUTÉS
204
NOUILLES AU BŒUF HACHÉ
207

CUISSES DE POULET EN RUB BBQ ET LÉGUMES SAUTÉS

4 à 6 portions

10 minutes

50 minutes

3 jours

3 mois

Rendez-vous à la page 301 pour scanner le code QR correspondant.

- 6 à 8 cuisses de poulet avec la peau (900 g/2 lb)

RUB BBQ

- 3 c. à soupe de cassonade
- 1 c. à soupe de paprika fumé
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- 1 c. à thé de poudre d'oignon
- ½ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre du moulin

LÉGUMES SAUTÉS

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 180 g (2 tasses) de brocoli, défait en petits bouquets
- 200 g (2 tasses) de chou-fleur, défait en petits bouquets
- 1 poivron rouge, en lanières
- 80 g (½ tasse) de raisins secs
- ¼ de c. à thé de muscade moulue
- 60 ml (¼ de tasse) d'eau
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients du rub. Frotter uniformément les cuisses de poulet avec cette préparation.
3. Déposer la volaille dans un plat de cuisson muni d'un couvercle. Couvrir et cuire au four 20 minutes. Retirer le couvercle et cuire 30 minutes de plus ou jusqu'à cuisson complète.
4. Entre-temps, dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire les légumes avec les raisins secs et la muscade pendant 3 minutes. Saler et poivrer au goût. Ajouter l'eau et cuire 3 minutes de plus. Servir avec le poulet.

FILET DE PORC AU CACAO ÉPICÉ ET NOUILLES AU BEURRE À L'AIL

4 portions
10 minutes
40 minutes
4 jours
3 mois

- 1 filet de porc de 450 g (1 lb)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive

RUB AU CACAO ÉPICÉ

- 1 c. à soupe de graines de moutarde
- 1 c. à soupe de graines de cumin
- 2 c. à soupe de poudre de cacao
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe de paprika fumé
- ½ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre du moulin

NOUILLES AU BEURRE À L'AIL

- 225 g (8 oz) de nouilles aux œufs
- 3 c. à soupe de beurre
- 2 gousses d'ail, hachées
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans une poêle allant au four, faire griller les graines de moutarde et de cumin à feu doux pendant 2 minutes. Broyer dans un mortier ou un moulin à café.
3. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients du rub et frotter uniformément le filet de porc avec cette préparation.
4. Dans la même poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Saisir le filet de porc pendant 3 minutes en le retournant régulièrement.
5. Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que le centre de la viande soit légèrement rosé. Laisser reposer 5 minutes, puis découper en tranches fines.
6. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les nouilles pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter.
7. Dans la même casserole, chauffer le beurre à feu moyen. Ajouter les nouilles, l'ail, du sel et du poivre. Réchauffer pendant 2 minutes et servir avec la viande.

NOUILLES AU BŒUF HACHÉ

4 portions
10 minutes
20 minutes
4 jours
3 mois

- 225 g (8 oz) de nouilles aux œufs
- 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de bœuf haché
- 1 oignon jaune, haché
- 2 poivrons rouges, hachés
- 180 g (2 tasses) de brocoli, défait en petits bouquets
- 3 c. à soupe de sauce soya

RUB BBQ

- 3 c. à soupe de cassonade
- 1 c. à soupe de paprika fumé
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- 1 c. à thé de poudre d'oignon
- ½ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les nouilles pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et réserver.
2. Mélanger tous les ingrédients du rub BBQ dans un bol. Réserver.
3. Dans une grande casserole, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire la viande et l'oignon avec le rub BBQ pendant 5 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Réserver.
4. Dans la même casserole, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire les poivrons et le brocoli pendant 5 minutes. Ajouter les nouilles et la préparation de viande. Incorporer la sauce soya et bien mélanger.

TOFU AU BEURRE ET LÉGUMES SAUTÉS AUX RAISINS SECS

4 portions
20 minutes
15 minutes
4 jours
3 mois

TOFU AU BEURRE

- 60 g (¼ de tasse) de beurre
- 450 g (1 lb) de tofu ferme, en cubes de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 1 oignon jaune, haché
- 1 c. à soupe de garam masala
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à soupe de gingembre frais, râpé
- 1 c. à soupe de pâte de tomate
- 250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 15 %
- Sel et poivre du moulin

LÉGUMES SAUTÉS

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 180 g (2 tasses) de brocoli, défait en petits bouquets
- 200 g (2 tasses) de chou-fleur, défait en petits bouquets
- 1 poivron rouge, en lanières
- 80 g (½ tasse) de raisins secs
- ¼ de c. à thé de muscade moulue
- 60 ml (¼ de tasse) d'eau
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, chauffer le beurre à feu moyen-vif. Cuire le tofu et l'oignon avec le garam masala pendant 3 minutes.
2. Ajouter l'ail, le gingembre, la pâte de tomate et la crème. Saler et poivrer au goût, puis laisser mijoter pendant 5 minutes.
3. Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire les légumes avec les raisins secs et la muscade pendant 3 minutes. Saler et poivrer au goût. Ajouter l'eau et cuire 3 minutes de plus. Servir avec le tofu.

GALETTES DE BŒUF ÉPICÉES ET CHOUX DE BRUXELLES À LA MÉLASSE

4 portions

15 minutes

20 minutes

4 jours

3 mois

CHOUX

- 450 g (4 ½ tasses) de choux de Bruxelles, coupés en deux
- 3 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe de mélasse
- Sel et poivre du moulin

GALETTES DE BŒUF

- 450 g (1 lb) de bœuf haché
- 1 c. à soupe de rub au cacao épicé (voir recette du **Filet de porc au cacao épicé**, page 205).
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

1. Placer un panier vapeur dans une grande casserole. Verser de l'eau au fond de celle-ci et déposer les choux dans le panier. Cuire pendant 5 minutes et réserver.
2. Dans un grand bol, mélanger la viande et le rub au cacao épicé. Former 8 galettes de même grosseur.
3. Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire les galettes pendant 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète en les retournant de temps à autre. Réserver.
4. Dans une autre poêle, chauffer le beurre à feu moyen-vif. Cuire les choux pendant 2 minutes en remuant de temps à autre. Ajouter la mélasse, du sel et du poivre. Cuire 1 minute de plus, puis servir avec les galettes de bœuf.

TEMPS DE PRÉPARATION

3 H

MARCHE À SUIVRE DU BATCH COOKING

ÉPICÉ MAIS PAS PIQUANT

(5 RECETTES)

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire 450 g (1 lb) de nouilles aux œufs pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et réserver.
3. Dans un bol, préparer le rub BBQ en mélangeant 6 c. à soupe de cassonade, 2 c. à soupe de paprika fumé, 2 c. à thé de poudre d'ail, 2 c. à thé de poudre d'oignon, 1 c. à thé de sel et 1 c. à thé de poivre du moulin. Réserver.
4. Frotter 6 à 8 cuisses de poulet avec la moitié de ce mélange et réserver le reste pour les **Nouilles au bœuf haché**.
5. Déposer la volaille dans un plat de cuisson muni d'un couvercle. Couvrir et cuire au four 20 minutes. Retirer le couvercle et cuire 30 minutes de plus ou jusqu'à cuisson complète.
6. Couper 450 g (1 lb) de tofu ferme en cubes de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po). Réserver.
7. Défaire 540 g (6 tasses) de brocoli et 400 g (4 tasses) de chou-fleur en petits bouquets. Réserver.
8. Couper 2 poivrons rouges en lanières. Réserver.
9. Hacher 2 poivrons rouges, 2 oignons jaunes et 4 gousses d'ail. Réserver.
10. Râper 1 c. à soupe de gingembre frais. Réserver.
11. Dans une grande poêle, chauffer 60 g (¼ de tasse) de beurre à feu moyen-vif et cuire 450 g (1 lb) de cubes de tofu, 1 oignon jaune haché et 1 c. à soupe de garam masala pendant3 minutes.
12. Ajouter 2 gousses d'ail, 1 c. à soupe de gingembre frais râpé, 1 c. à soupe de pâte de tomate et 250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 15 %. Saler et poivrer au goût, puis laisser mijoter pendant 5 minutes.
13. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 180 g (2 tasses) de bouquets de brocoli, 200 g (2 tasses) de bouquets de chou-fleur et 1 poivron rouge en lanières avec 80 g (½ tasse) de raisins secs et ¼ de c. à thé de muscade moulue pendant 3 minutes. Saler et poivrer au goût. Ajouter 60 ml (¼ de tasse) d'eau et cuire 3 minutes de plus. Réserver pour servir avec le **Tofu au beurre**.

    Répéter la même opération pour préparer les légumes sautés qui seront servis avec les **Cuisses de poulet en rub BBQ**.
14. Dans une poêle allant au four, faire griller 1 c. à soupe de graines de moutarde et 1 c. à soupe de graines de cumin à feu doux pendant 2 minutes. Broyer dans un mortier ou un moulin à café.
15. Dans un bol, préparer le rub au cacao épicé en mélangeant les graines de moutarde et de cumin moulues avec 2 c. à soupe de poudre de cacao, 1 c. à soupe de paprika fumé, 1 c. à soupe de sucre, ½ c. à thé de sel et ½ c. à thé de poivre. Réserver 1 c. à soupe de ce mélange pour les **Galettes de bœuf épicées** et frotter 1 filet de porc de 450 g (1 lb) avec le reste.
16. Dans la même poêle ayant servi à griller les épices, chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif et saisir le filet de porc pendant 3 minutes en le retournant régulièrement.
17. Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que le centre de la viande soit légèrement rosé. Laisser reposer 5 minutes, puis découper en tranches fines.
18. Couper 450 g (4 ½ tasses) de choux de Bruxelles en deux.
19. Placer un panier vapeur dans une grande casserole. Verser de l'eau au fond de celle-ci et déposer les choux dans le panier. Cuire pendant 5 minutes et réserver.
20. Dans un grand bol, mélanger 450 g (1 lb) de bœuf haché et 1 c. à soupe de rub au cacao épicé. Former 8 galettes de même grosseur.
21. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire les galettes pendant 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète en les retournant de temps à autre. Réserver.

22. Dans une autre poêle, chauffer 3 c. à soupe de beurre à feu moyen-vif. Cuire les choux pendant 2 minutes en remuant de temps à autre. Ajouter 2 c. à soupe de mélasse, du sel et du poivre. Cuire 1 minute de plus, puis servir avec les galettes de bœuf.

23. Dans une grande casserole, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 450 g (1 lb) de bœuf haché, 1 oignon jaune haché et le reste du rub BBQ pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le bœuf haché soit complètement cuit. Réserver.

24. Dans la même casserole, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 2 poivrons rouges hachés et 180 g (2 tasses) de bouquets de brocoli pendant 5 minutes. Ajouter la moitié des nouilles aux œufs cuites et la préparation de bœuf haché. Ajouter 3 c. à soupe de sauce soya et bien mélanger.

25. Dans une poêle, chauffer 3 c. à soupe de beurre, 2 gousses d'ail hachées et le reste des nouilles aux œufs. Saler et poivrer au goût. Réchauffer pendant 2 minutes et servir avec le filet de porc.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 oignons jaunes
- 4 poivrons rouges
- 540 g (6 tasses) de brocoli
- 400 g (4 tasses) de chou-fleur
- 450 g (4 ½ tasses) de choux de Bruxelles
- 4 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de gingembre
- 450 g (1 lb) de tofu ferme

VIANDES ET VOLAILLES

- 1 filet de porc de 450 g (1 lb)
- 6 à 8 cuisses de poulet avec la peau (900 g/2 lb)
- 900 g (2 lb) de bœuf haché

PRODUITS LAITIERS

- 160 g (⅔ de tasse) de beurre
- 250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 15 %

GARDE-MANGER

- Environ 200 ml (⅘ de tasse) d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de graines de moutarde
- 1 c. à soupe de graines de cumin
- 3 c. à soupe de paprika fumé
- 1 c. à soupe de garam masala
- 2 c. à thé de poudre d'ail
- 2 c. à thé de poudre d'oignon
- ½ c. à thé de muscade moulue
- 3 c. à soupe de sauce soya
- 1 c. à soupe de pâte de tomate
- 6 c. à soupe de cassonade
- 1 c. à soupe de sucre
- 2 c. à soupe de poudre de cacao
- 2 c. à soupe de mélasse
- 160 g (1 tasse) de raisins secs
- 450 g (1 lb) de nouilles aux œufs

BATCH COOKING VOIE RAPIDE

ÉPICÉ MAIS PAS PIQUANT

(3 RECETTES)

1. TOFU AU BEURRE ET LÉGUMES SAUTÉS AUX RAISINS
2. FILET DE PORC AU CACAO ÉPICÉ ET NOUILLES AU BEURRE À L'AIL
3. GALETTES DE BŒUF ÉPICÉES ET CHOUX DE BRUXELLES À LA MÉLASSE

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire 225 g (8 oz) de nouilles aux œufs pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et réserver.
3. Couper 450 g (1 lb) de tofu ferme en cubes de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po). Réserver.
4. Défaire 180 g (2 tasses) de brocoli et 200 g (2 tasses) de chou-fleur en petits bouquets et couper 1 poivron rouge en lanières. Réserver.
5. Hacher 1 oignon jaune et 2 gousses d'ail. Réserver.
6. Râper 1 c. à soupe de gingembre frais. Réserver.
7. Dans une grande poêle, chauffer 60 g (¼ de tasse) de beurre à feu moyen-vif. Cuire 450 g (1 lb) de tofu en cubes, 1 oignon jaune haché et 1 c. à soupe de garam masala pendant 3 minutes.
8. Ajouter 2 gousses d'ail hachées, 1 c. à soupe de gingembre râpé, 1 c. à soupe de pâte de tomate et 250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 15 %. Saler et poivrer au goût, puis laisser mijoter pendant 5 minutes.
9. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 180 g (2 tasses) de bouquets de brocoli, 200 g (2 tasses) de bouquets de chou-fleur, 1 poivron rouge en lanières, 80 g (½ tasse) de raisins secs et ¼ de c. à thé de muscade moulue pendant 3 minutes. Saler et poivrer au goût. Ajouter 60 ml (¼ de tasse) d'eau et cuire 3 minutes de plus. Servir avec le **Tofu au beurre**.
10. Dans une poêle allant au four, faire griller 1 c. à soupe de graines de moutarde et 1 c. à soupe de graines de cumin à feu doux pendant 2 minutes. Broyer dans un mortier ou un moulin à café.
11. Dans un bol, préparer le rub au cacao épicé en mélangeant les graines de moutarde et de cumin moulues avec 2 c. à soupe de poudre de cacao, 1 c. à soupe de paprika fumé, 1 c. à soupe de sucre, ½ c. à thé de sel et ½ c. à thé de poivre du moulin. Réserver 1 c. à soupe de ce mélange pour les **Galettes de bœuf épicées** et frotter 1 filet de porc de 450 g (1 lb) avec le reste.
12. Dans la même poêle ayant servi à griller les épices, chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Saisir le filet de porc pendant 3 minutes en le retournant régulièrement.
13. Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que le centre de la viande soit légèrement rosé. Laisser reposer 5 minutes, puis découper en tranches fines.
14. Couper 450 g (4 ½ tasses) de choux de Bruxelles en deux.
15. Placer un panier vapeur dans une grande casserole. Verser de l'eau au fond de celle-ci et déposer les choux dans le panier. Cuire pendant 5 minutes et réserver.
16. Dans un grand bol, mélanger 450 g (1 lb) de bœuf haché et 1 c. à soupe de rub au cacao épicé. Former 8 galettes de même grosseur.
17. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire les galettes pendant 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète en les retournant de temps à autre. Réserver.
18. Dans la même poêle, chauffer 3 c. à soupe de beurre à feu moyen-vif. Cuire les choux de Bruxelles pendant 2 minutes en remuant de temps à autre. Ajouter 2 c. à soupe de mélasse, du sel et du poivre. Cuire 1 minute de plus, puis servir avec les galettes de bœuf.

19. Dans une poêle, chauffer 3 c. à soupe de beurre, 2 gousses d'ail hachées et les nouilles aux œufs cuites. Saler et poivrer au goût. Réchauffer pendant 2 minutes et servir avec le filet de porc.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 1 oignon jaune
- 1 poivron rouge
- 180 g (2 tasses) de brocoli
- 200 g (2 tasses) de chou-fleur
- 450 g (4 ½ tasses) de choux de Bruxelles
- 4 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de gingembre
- 450 g (1 lb) de tofu ferme

VIANDES ET VOLAILLES

- 1 filet de porc de 450 g (1 lb)
- 450 g (1 lb) de bœuf haché

PRODUITS LAITIERS

- 160 g (⅔ de tasse) de beurre
- 250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 15 %

GARDE-MANGER

- 7 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de graines de moutarde
- 1 c. à soupe de graines de cumin
- 1 c. à soupe de paprika fumé
- 1 c. à soupe de garam masala
- ¼ de c. à thé de muscade moulue
- 1 c. à soupe de pâte de tomate
- 1 c. à soupe de sucre
- 2 c. à soupe de poudre de cacao
- 2 c. à soupe de mélasse
- 80 g (½ tasse) de raisins secs
- 225 g (8 oz) de nouilles aux œufs

Menu 2

ONCTUEUX

ET SURPRENANT

PÂTÉ CHINOIS CRÉMEUX 223
PIZZA AUX TOMATES ET AU JAMBON 221
CRÈME DE TOMATE ET BACON 224
POULET TZATZIKI 219
TORTELLINIS AUX CHAMPIGNONS 220

POULET

TZATZIKI

4 portions

20 minutes

10 minutes

3 jours

3 mois pour le poulet

TZATZIKI

- 250 ml (1 tasse) de crème sure
- 35 g (¼ de tasse) de concombre anglais, pelé et haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées
- Le zeste et le jus de ½ citron
- 1 c. à soupe de menthe fraîche, hachée
- Sel et poivre du moulin

POULET

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de poitrines de poulet désossées et sans la peau, en cubes de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- 2 c. à soupe de pesto de tomates séchées
- 4 à 6 grands pains pitas
- 2 tomates italiennes, en tranches
- ¼ d'oignon rouge, émincé
- Quelques feuilles de laitue
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients du tzatziki. Réserver.
2. Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire le poulet avec la poudre d'ail et le pesto pendant 7 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Saler et poivrer au goût.
3. Déposer une généreuse portion de tzatziki sur les pitas. Répartir le poulet, les tomates, l'oignon et la laitue. Refermer les pitas et servir.

TORTELLINIS AUX CHAMPIGNONS

6 portions
10 minutes
15 minutes
3 jours
3 mois

- 900 g (2 lb) de tortellinis surgelés à la viande ou au fromage
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 oignons verts, hachés
- 225 g (3 tasses) de champignons café, en tranches fines
- 375 ml (1 ½ tasse) de crème à cuisson 15 %
- 2 gousses d'ail, hachées
- 100 g (1 tasse) de parmesan frais râpé
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les tortellinis pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Égoutter et réserver.
2. Dans une grande poêle profonde, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire les oignons verts et les champignons pendant 5 minutes. Ajouter le reste des ingrédients, puis saler et poivrer au goût. Laisser mijoter à feu doux pendant 2 minutes.

PIZZA AUX TOMATES ET AU JAMBON

4 à 6 portions

10 minutes

15 minutes

5 jours

3 mois

- 1 pizza aux tomates du commerce de 25 cm x 35 cm (10 po x 14 po)
- 80 g (⅓ de tasse) de fromage à la crème
- 8 à 10 tranches de jambon fumé à l'ancienne (225 g/8 oz)
- 120 g (1 tasse) de mozzarella, râpée
- 2 oignons verts, hachés finement
- Poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Déposer la pizza sur une grande plaque, puis la couvrir ici et là de petites cuillerées de fromage à la crème sans l'étaler.
3. Garnir de jambon, de mozzarella et d'oignons verts. Poivrer au goût.
4. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que la mozzarella soit fondue.

PÂTÉ CHINOIS CRÉMEUX

4 portions
15 minutes
1 heure
4 jours
3 mois

- 6 pommes de terre, pelées et coupées en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 60 ml (¼ de tasse) de crème à cuisson 15 % (ou un peu plus)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de bœuf haché maigre
- 1 oignon jaune, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 boîte de 398 ml de maïs en crème
- 1 c. à soupe de beurre, fondu
- 1 c. à thé de paprika
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les pommes de terre pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et remettre dans la casserole. Saler et poivrer au goût.
3. À l'aide d'un pilon, réduire les pommes de terre en purée lisse en ajoutant un peu de crème au besoin. Réserver.
4. Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire la viande et l'oignon pendant 5 minutes. Saler et poivrer au goût, puis ajouter l'ail et la crème. Cuire 2 minutes de plus.
5. Étaler la préparation dans un plat de cuisson profond. Couvrir uniformément de maïs, puis ajouter une couche de purée de pommes de terre. Badigeonner de beurre fondu. Saupoudrer de paprika, de sel et de poivre. Cuire au four 30 minutes.

CRÈME DE TOMATE ET BACON

6 portions

5 minutes

12 minutes

5 jours

Ne se congèle pas.

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, haché
- 1 gousse d'ail, hachée
- 500 ml (2 tasses) de coulis de tomates
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
- 375 ml (1 ½ tasse) de crème à cuisson 15 %
- 110 g (1 tasse) de pâtes alimentaires en forme de petites coquilles
- Sel et poivre du moulin
- 45 g (1 ½ oz) de bacon, cuit et émietté

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire l'oignon pendant 2 minutes.
2. Ajouter tous les autres ingrédients, sauf le bacon. Laisser mijoter à feu moyen-doux en remuant régulièrement pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites.
3. Garnir de bacon au moment de servir.

MARCHE À SUIVRE DU BATCH COOKING

ONCTUEUX ET SURPRENANT

(5 RECETTES)

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Peler et couper 6 pommes de terre en dés de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po). Réserver.
3. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les pommes de terre pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et remettre dans la casserole.
4. Hacher 2 oignons jaunes, 5 oignons verts et 7 gousses d'ail. Réserver.
5. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 450 g (1 lb) de bœuf haché maigre et 1 oignon jaune haché pendant 5 minutes. Saler et poivrer au goût. Ajouter 2 gousses d'ail hachées et 60 ml (¼ de tasse) de crème à cuisson 15 %. Cuire 2 minutes de plus. Étaler la préparation dans un plat de cuisson profond. Étaler uniformément 1 boîte de 398 ml de maïs en crème.
6. À l'aide d'un pilon, réduire les pommes de terre en purée lisse en ajoutant un peu de crème au besoin. Saler et poivrer au goût. Étaler uniformément la purée sur le maïs.
7. Faire fondre 1 c. à soupe de beurre au micro-ondes et badigeonner la purée de pommes de terre.
8. Saupoudrer de 1 c. à thé de paprika, puis saler et poivrer au goût. Cuire au four pendant 30 minutes.
9. Dans une grande casserole, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 1 oignon jaune haché pendant 2 minutes.
10. Ajouter 1 gousse d'ail hachée, 500 ml (2 tasses) de coulis de tomates, 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet, 375 ml (1 ½ tasse) de crème à cuisson 15 %, 110 g (1 tasse) de pâtes alimentaires en forme de petites coquilles, du sel et du poivre. Laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites.
11. Garnir la crème de tomate de 45 g (1 ½ oz) de bacon cuit et émietté au moment de servir.
12. Déposer 1 pizza aux tomates sur une grande plaque. Mettre 80 g (⅓ de tasse) de fromage à la crème dans un bol. Parsemer la pizza ici et là de petites cuillerées de ce fromage sans l'étaler.
13. Garnir la pizza de 8 à 10 tranches (225 g/8 oz) de jambon fumé à l'ancienne, 120 g (1 tasse) de mozzarella râpée et 2 oignons verts hachés. Poivrer au goût.
14. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que la mozzarella soit fondue.
15. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire 900 g (2 lb) de tortellinis pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Égoutter et réserver.
16. Couper 225 g (3 tasses) de champignons café en tranches fines. Réserver.
17. Dans une grande poêle profonde, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 3 oignons verts et les champignons café pendant 5 minutes.
18. À feu doux, ajouter 375 ml (1 ½ tasse) de crème à cuisson 15 %, 2 gousses d'ail hachées, 100 g (1 tasse) de parmesan frais râpé, du sel et du poivre. Laisser mijoter pendant 2 minutes.
19. Couper 450 g (1 lb) de poitrines de poulet en cubes de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po). Réserver.
20. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive et les cubes de poulet avec 1 c. à thé de poudre d'ail et 2 c. à soupe de pesto de tomates séchées pendant 7 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Saler et poivrer au goût. Réserver.
21. Hacher finement 35 g (¼ de tasse) de concombre anglais et 1 c. à soupe de menthe fraîche. Réserver.
22. Zester et presser ½ citron. Réserver.

23. Dans un bol, mélanger 250 ml (1 tasse) de crème sure, 35 g (¼ de tasse) de concombre anglais haché, 2 gousses d'ail hachées, le jus et le zeste de ½ citron, 1 c. à soupe de menthe fraîche hachée, du sel et du poivre. Réserver.

24. Couper 2 tomates italiennes en tranches et émincer ¼ d'oignon rouge. Réserver.

25. Laver quelques feuilles de laitue. Réserver.

26. Conserver les ingrédients du poulet tzatziki séparément au réfrigérateur. Au moment de servir, déposer 4 à 6 grands pains pitas sur le plan de travail. Mettre une généreuse portion de tzatziki sur chacun, puis répartir le poulet, les tomates, la laitue et l'oignon émincé. Refermer les pitas et déguster.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 1 c. à soupe de menthe
- 6 pommes de terre
- 5 oignons verts
- 35 g (¼ de tasse) de concombre anglais
- 7 gousses d'ail
- 2 tomates italiennes
- ¼ d'oignon rouge
- 2 oignons jaunes
- 225 g (3 tasses) de champignons café
- Quelques feuilles de laitue
- ½ citron

PAINS

- 1 pizza aux tomates du commerce de 25 cm x 35 cm (10 po x 14 po)
- 4 à 6 grands pains pitas

VIANDES ET VOLAILLES

- 450 g (1 lb) de poitrines de poulet désossées et sans la peau
- 450 g (1 lb) de bœuf haché maigre
- 45 g (1 ½ oz) de bacon

CHARCUTERIES

- 8 à 10 tranches de jambon fumé à l'ancienne (225 g/8 oz)

PRODUITS LAITIERS

- 1 c. à soupe de beurre
- 80 g (⅓ de tasse) de fromage à la crème
- 810 ml (3 ¼ tasses) de crème à cuisson 15 %
- 250 ml (1 tasse) de crème sure
- 120 g (1 tasse) de mozzarella
- 100 g (1 tasse) de parmesan frais râpé

GARDE-MANGER

- 8 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- 1 c. à thé de paprika
- 2 c. à soupe de pesto de tomates séchées
- 500 ml (2 tasses) de coulis de tomates
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
- 1 boîte de 398 ml de maïs en crème
- 110 g (1 tasse) de pâtes alimentaires en forme de petites coquilles

PRODUITS SURGELÉS

- 900 g (2 lb) de tortellinis surgelés à la viande ou au fromage

1 H 30

BATCH COOKING VOIE RAPIDE

ONCTUEUX ET SURPRENANT

(3 RECETTES)

1. PIZZA AUX TOMATES ET AU JAMBON
2. TORTELLINIS AUX CHAMPIGNONS
3. POULET TZATZIKI

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Hacher 5 oignons verts et 4 gousses d'ail. Réserver.
3. Déposer 1 pizza aux tomates sur une grande plaque.
4. Mettre 80 g (⅓ de tasse) de fromage à la crème dans un bol. Parsemer la pizza ici et là de petites cuillerées de ce fromage sans l'étaler.
5. Garnir de 8 à 10 tranches (225 g/8 oz) de jambon fumé à l'ancienne, 120 g (1 tasse) de mozzarella râpée et 2 oignons verts hachés. Poivrer au goût.
6. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que la mozzarella soit fondue.
7. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire 900 g (2 lb) de tortellinis pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Égoutter et réserver.
8. Couper les champignons café en fines tranches. Réserver.
9. Dans une grande poêle profonde, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 3 oignons verts et les champignons café pendant 5 minutes.
10. À feu doux, ajouter 375 ml (1 ½ tasse) de crème à cuisson 15 %, 2 gousses d'ail hachées, 100 g (1 tasse) de parmesan frais râpé, du sel et du poivre. Laisser mijoter pendant 2 minutes.
11. Couper 450 g (1 lb) de poitrines de poulet en cubes de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po). Réserver.
12. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive et cuire les 450 g (1 lb) de cubes de poulet avec 1 c. à thé de poudre d'ail et 2 c. à soupe de pesto de tomates séchées pendant 7 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Saler et poivrer au goût. Réserver.
13. Hacher finement 35 g (¼ de tasse) de concombre anglais et 1 c. à soupe de menthe fraîche. Réserver.
14. Zester et presser ½ citron. Réserver.
15. Dans un bol, mélanger 250 ml (1 tasse) de crème sure, 35 g (¼ de tasse) de concombre anglais haché, 2 gousses d'ail hachées, le jus et le zeste de ½ citron, 1 c. à soupe de menthe fraîche hachée, du sel et du poivre. Réserver.
16. Couper 2 tomates italiennes en tranches. Réserver.
17. Émincer ¼ d'oignon rouge. Réserver.
18. Laver quelques feuilles de laitue. Réserver.
19. Conserver les ingrédients du **Poulet tzatziki** séparément au réfrigérateur. Au moment de servir, déposer 4 à 6 grands pains pitas sur le plan de travail. Mettre une généreuse portion de tzatziki sur chacun, puis répartir le poulet, les tomates, la laitue et l'oignon émincé. Refermer les pitas et déguster.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 1 c. à soupe de menthe
- 5 oignons verts
- 35 g (¼ de tasse) de concombre anglais
- 4 gousses d'ail
- 2 tomates italiennes
- ¼ d'oignon rouge
- 225 g (3 tasses) de champignons café
- Quelques feuilles de laitue
- ½ citron

PAINS

- 1 pizza aux tomates du commerce de 25 cm x 35 cm (10 po x 14 po)
- 4 à 6 grands pains pitas

VIANDES ET VOLAILLES

- 450 g (1 lb) de poitrines de poulet désossées et sans la peau

CHARCUTERIES

- 8 à 10 tranches de jambon fumé à l'ancienne (225 g/8 oz)

PRODUITS LAITIERS

- 80 g (⅓ de tasse) de fromage à la crème
- 375 ml (1 ½ tasse) de crème à cuisson 15 %
- 250 ml (1 tasse) de crème sure
- 120 g (1 tasse) de mozzarella
- 100 g (1 tasse) de parmesan frais râpé

GARDE-MANGER

- 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- 2 c. à soupe de pesto de tomates séchées

PRODUITS SURGELÉS

- 900 g (2 lb) de tortellinis surgelés à la viande ou au fromage

Menu 3

VISITE

DANS L'ARMOIRE À ÉPICES

RIZ FRIT AUX CREVETTES 234

PÉPITES DE POULET À LA SAUCE AU MIEL 236

SAUMON EN CROÛTE D'AMANDES 235

COUSCOUS MAROCAIN 233

QUARTIERS DE POMMES DE TERRE À LA VIANDE FUMÉE 239

COUSCOUS MAROCAIN

4 à 6 portions

20 minutes

15 minutes

4 jours

3 mois

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de hauts de cuisse de poulet désossés et sans la peau, en cubes de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 1 poireau, émincé
- 1 poivron rouge, haché
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet
- 270 g (1 ½ tasse) de couscous non cuit
- 80 g (½ tasse) de raisins de Corinthe
- 60 g (½ tasse) d'amandes effilées
- 15 g (¼ de tasse) de persil plat frais, haché
- Le zeste et le jus de ½ citron
- ½ c. à thé de cumin moulu
- ½ c. à thé de coriandre moulue
- 1 pincée de cannelle moulue
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle profonde munie d'un couvercle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire le poulet, le poireau et le poivron pendant 10 minutes. Saler et poivrer au goût. Réserver.
2. Garder les sucs de cuisson dans la poêle. Verser le bouillon et porter à ébullition. Ajouter le couscous et couvrir. Retirer du feu et laisser gonfler pendant 3 minutes. Défaire les grains à l'aide d'une fourchette.
3. Ajouter le poulet et le reste des ingrédients dans la poêle contenant le couscous et mélanger avec soin.
4. Servir chaud ou froid.

RIZ FRIT
Aux crevettes

6 portions
10 minutes
15 minutes
3 jours
3 mois

- 200 g (1 tasse) de riz basmati
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de crevettes (calibre 41-50), décortiquées et sans la queue
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 c. à soupe de gingembre frais, râpé
- 150 g (1 tasse) de petits pois surgelés
- 3 oignons verts, hachés
- 3 c. à soupe de sauce soya
- 1 c. à soupe d'épices pour fruits de mer
- 2 œufs

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire le riz pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit al dente. Égoutter et réserver.
2. Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire les crevettes avec l'ail et le gingembre pendant 3 minutes en remuant souvent.
3. Ajouter le riz, les pois, les oignons verts, la sauce soya et les épices. Bien mélanger.
4. Tasser la préparation de riz d'un côté de la poêle. Casser les œufs du côté libre et cuire, en remuant à l'aide d'une spatule, pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'ils soient brouillés. Mélanger le riz avec les œufs.

SAUMON

EN CROÛTE D'AMANDES

4 portions

10 minutes

15 minutes

3 jours

3 mois

- 450 g (1 lb) de filet de saumon sans la peau
- 2 c. à soupe de crème sure
- 2 c. à soupe de mayonnaise
- 1 c. à thé d'aneth séché
- 1 c. à thé de moutarde en poudre
- ¼ de c. à thé de piment chipotle moulu (facultatif)
- 30 g (¼ de tasse) d'amandes effilées
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Déposer le saumon sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin.
3. Dans un bol, mélanger la crème sure, la mayonnaise, l'aneth, la moutarde, le piment, du sel et du poivre. Badigeonner le saumon de cette préparation, puis le couvrir uniformément d'amandes.
4. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que le centre du filet soit un peu translucide.

PÉPITES DE POULET À LA SAUCE AU MIEL

4 portions
10 minutes
30 minutes
5 jours
3 mois

- 2 œufs, battus
- 60 g (1 tasse) de chapelure panko
- ¼ de c. à thé de sel
- ¼ de c. à thé de poivre du moulin
- ¼ de c. à thé de poudre d'oignon
- 1 c. à thé de moutarde en poudre
- 450 g (1 lb) de poitrines de poulet désossées et sans la peau, en cubes de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 3 c. à soupe de fécule de maïs

SAUCE AU MIEL

- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de sauce soya
- 60 ml (¼ de tasse) de ketchup
- 1 gousse d'ail, hachée
- Poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Sortir 2 bols ou 2 assiettes creuses. Battre les œufs dans le premier, puis mélanger la chapelure et les épices dans l'autre.
3. Enrober les cubes de poulet de fécule de maïs, puis les tremper dans les œufs battus avant de les enrober de chapelure. Déposer sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin.
4. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à cuisson complète en retournant les cubes à mi-cuisson.
5. Mélanger tous les ingrédients de la sauce au miel dans un bol. Servir avec les pépites de poulet.

QUARTIERS DE POMMES DE TERRE À LA VIANDE FUMÉE

4 portions
20 minutes
55 minutes
5 jours
3 mois

- 4 pommes de terre moyennes non pelées, en quartiers
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'origan séché
- 1 c. à thé de poudre d'oignon
- 300 g (10 oz) de viande fumée, hachée grossièrement
- 2 oignons verts, hachés
- 140 g (1 tasse) de tomates cerises, coupées en deux
- 120 g (1 tasse) d'emmenthal râpé
- 125 ml (½ tasse) de crème sure
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre avec l'huile d'olive, l'origan et la poudre d'oignon. Saler et poivrer au goût. Déposer sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin.
3. Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
4. Ajouter le reste des ingrédients, sauf la crème sure. Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que l'emmenthal soit fondu.
5. Accompagner de crème sure au moment de servir.

TEMPS DE PRÉPARATION
3 H

MARCHE À SUIVRE DU BATCH COOKING

VISITE DANS L'ARMOIRE À ÉPICES

(5 RECETTES)

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Couper 8 pommes de terre en quartiers.
3. Dans un grand bol, mélanger les quartiers de pommes de terre avec 6 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe d'origan séché, 2 c. à thé de poudre d'oignon, du sel et du poivre. Déposer sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin.
4. Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
5. Dans une grande casserole, porter 2 litres (8 tasses) d'eau à ébullition. Cuire 400 g (2 tasses) de riz basmati pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit al dente. Égoutter et réserver la moitié pour le riz frit et le reste pour accompagner le saumon.
6. Couper 450 g (1 lb) de hauts de cuisse de poulet et 450 g (1 lb) de poitrines de poulet en cubes de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po). Réserver séparément au réfrigérateur.
7. Sortir 2 bols ou 2 assiettes creuses. Battre 2 œufs dans le premier. Dans l'autre, mélanger 60 g (1 tasse) de chapelure panko, ¼ de c. à thé de sel, ¼ de c. à thé de poivre du moulin, ¼ de c. à thé de poudre d'oignon et 1 c. à thé de moutarde en poudre.
8. Enrober les cubes de poitrines poulet de 3 c. à soupe de fécule de maïs, puis les tremper dans les œufs battus avant de les enrober de chapelure. Déposer sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin.
9. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à cuisson complète en retournant les cubes à mi-cuisson.
10. Hacher 2 gousses d'ail et 5 oignons verts. Réserver.
11. Râper 1 c. à soupe de gingembre frais. Réserver.
12. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 450 g (1 lb) de crevettes, 1 gousse d'ail hachée et 1 c. à soupe de gingembre frais râpé pendant 3 minutes en remuant souvent.
13. Ajouter la moitié du riz cuit, 3 c. à soupe de sauce soya, 150 g (1 tasse) de petits pois surgelés, 3 oignons verts hachés et 1 c. à soupe d'épices pour fruits de mer. Bien mélanger.
14. Tasser la préparation de riz d'un côté de la poêle. Casser 2 œufs du côté libre et cuire, en remuant à l'aide d'une spatule, pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'ils soient brouillés. Mélanger le riz avec les œufs.
15. Dans un bol, mélanger 1 c. à soupe de vinaigre de cidre, 1 c. à soupe de miel, 1 c. à soupe de sauce soya, 60 ml (¼ de tasse) de ketchup, 1 gousse d'ail hachée et du poivre. Réserver pour servir avec les pépites de poulet.
16. Dans un bol, mélanger 2 c. à soupe de crème sure, 2 c. à soupe de mayonnaise, 1 c. à thé d'aneth séché, 1 c. à thé de moutarde en poudre, ¼ de c. à thé de piment chipotle moulu, du sel et du poivre. Réserver.
17. Déposer le saumon sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin.
18. Badigeonner le saumon de la préparation de mayonnaise, puis le couvrir uniformément de 30 g (¼ de tasse) d'amandes effilées.
19. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que le centre du filet soit un peu translucide.
20. Réserver la moitié des quartiers de pommes de terre cuits pour accompagner les pépites de poulet.
21. Hacher grossièrement 300 g (10 oz) de viande fumée. Réserver.
22. Couper 140 g (1 tasse) de tomates cerises en deux. Réserver.
23. Sur la plaque, avec l'autre moitié des quartiers de pommes de terre cuits, ajouter 300 g (10 oz) de viande fumée hachée, 2 oignons verts hachés, 140 g (1 tasse) de tomates cerises coupées en deux et 120 g (1 tasse) d'emmenthal râpé. Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que l'emmenthal soit fondu. Accompagner de 125 ml (½ tasse) de crème sure au moment de servir.

24. Émincer 1 poireau et réserver.

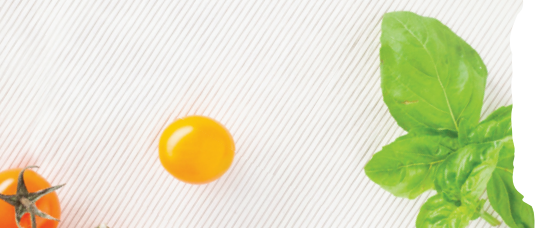
25. Hacher 1 poivron rouge et 15 g (¼ de tasse) de persil plat frais. Réserver.

26. Presser et zester ½ citron. Réserver.

27. Dans une grande poêle profonde munie d'un couvercle, chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire les 450 g (1 lb) de cubes de hauts de cuisse de poulet réservés avec 1 poireau émincé et 1 poivron rouge haché pendant 10 minutes. Saler et poivrer au goût. Réserver.

28. Garder les sucs de cuisson dans la poêle. Verser 750 ml (3 tasses) de bouillon et porter à ébullition. Ajouter 270 g (1 ½ tasse) de couscous et couvrir. Retirer du feu et laisser gonfler pendant 3 minutes.

29. Défaire les grains de couscous à l'aide d'une fourchette. Ajouter 80 g (½ tasse) de raisins de Corinthe, 60 g (½ tasse) d'amandes effilées, 15 g (¼ de tasse) de persil plat frais haché, le zeste et le jus de ½ citron, ½ c. à thé de cumin moulu, ½ c. à thé de coriandre moulue, 1 pincée de cannelle moulue, du sel et du poivre. Bien mélanger. Ajouter le mélange de poulet, poireau et poivron dans la poêle contenant le couscous et mélanger avec soin. Servir chaud ou froid.



Ma liste d'épicerie

Fruits et légumes

- 15 g (¼ de tasse) de persil plat
- 8 pommes de terre moyennes
- 1 poireau
- 1 poivron rouge
- 5 oignons verts
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de gingembre
- 140 g (1 tasse) de tomates cerises
- ½ citron

Viandes et volailles

- 450 g (1 lb) de hauts de cuisse de poulet désossés et sans la peau
- 450 g (1 lb) de poitrines de poulet, désossées et sans la peau
- 300 g (10 oz) de viande fumée

Poissons et fruits de mer

- 450 g (1 lb) de filet de saumon sans la peau
- 450 g (1 lb) de crevettes (calibre 41-50), décortiquées et sans la queue

Œufs et produits laitiers

- 4 œufs
- 125 ml (½ tasse) + 2 c. à soupe de crème sure
- 120 g (1 tasse) d'emmenthal râpé

Garde-manger

- Environ 160 ml (⅔ de tasse) d'huile d'olive
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet
- 270 g (1 ½ tasse) de couscous
- 400 g (2 tasses) de riz basmati
- 60 g (1 tasse) de chapelure panko
- 3 c. à soupe de fécule de maïs
- 80 g (¼ tasse) de raisins de Corinthe
- 90 g (¾ de tasse) d'amandes effilées
- 1 c. à soupe d'épices pour fruits de mer
- 2 c. à soupe d'origan séché
- 2 ¼ c. à thé de poudre d'oignon
- 2 c. à thé de moutarde en poudre
- ½ c. à thé de cumin moulu
- ½ c. à thé de coriandre moulue
- 1 pincée de cannelle moulue
- 1 c. à thé d'aneth séché
- ¼ de c. à thé de piment chipotle moulu (facultatif)
- 60 ml (¼ de tasse) de ketchup
- 2 c. à soupe de mayonnaise
- 60 ml (¼ de tasse) de sauce soya
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe de miel

Produits surgelés

- 150 g (1 tasse) de petits pois surgelés

BATCH COOKING VOIE RAPIDE

VISITE DANS L'ARMOIRE À ÉPICES

(3 RECETTES)

1. QUARTIERS DE POMMES DE TERRE À LA VIANDE FUMÉE
2. PÉPITES DE POULET À LA SAUCE AU MIEL
3. COUSCOUS MAROCAIN

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Couper 8 pommes de terre en quartiers.
3. Dans un grand bol, mélanger les quartiers de pommes de terre avec 6 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe d'origan séché, 2 c. à thé de poudre d'oignon, du sel et du poivre.
4. Déposer sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin. Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
5. Couper 450 g (1 lb) de hauts de cuisse de poulet et 450 g (1 lb) de poitrines de poulet en cubes de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po). Réserver séparément au réfrigérateur.
6. Sortir 2 bols ou 2 assiettes creuses. Battre 2 œufs dans le premier. Dans l'autre, mélanger 60 g (1 tasse) de chapelure panko, ¼ de c. à thé de sel, ¼ de c. à thé de poivre du moulin, ¼ de c. à thé de poudre d'oignon et 1 c. à thé de moutarde en poudre.
7. Enrober les cubes de poitrines de poulet de 3 c. à soupe de fécule de maïs, puis les tremper dans les œufs battus avant de les enrober de chapelure. Déposer sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin.
8. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à cuisson complète en retournant les cubes à mi-cuisson.
9. Hacher 1 gousse d'ail et 2 oignons verts. Réserver.
10. Émincer 1 poireau et réserver.
11. Hacher 1 poivron rouge et 15 g (¼ de tasse) de persil plat frais. Réserver.
12. Presser et zester ½ citron. Réserver.
13. Dans une grande poêle profonde munie d'un couvercle, chauffer 3 c. à soupe d'huile à feu moyen-vif. Cuire les 450 g (1 lb) de cubes de hauts de cuisse de poulet réservés avec 1 poireau émincé et 1 poivron rouge haché pendant 10 minutes. Saler et poivrer au goût. Réserver.
14. Garder les sucs de cuisson dans la poêle. Verser 750 ml (3 tasses) de bouillon et porter à ébullition. Ajouter 270 g (1 ½ tasse) de couscous et couvrir. Retirer du feu et laisser gonfler pendant 3 minutes.
15. Défaire les grains de couscous à l'aide d'une fourchette. Ajouter 80 g (½ tasse) de raisins de Corinthe, 60 g (½ tasse) d'amandes effilées, 15 g (¼ de tasse) de persil plat frais haché, le zeste et le jus de ½ citron, ½ c. à thé de cumin moulu, ½ c. à thé de coriandre moulue, 1 pincée de cannelle moulue, du sel, du poivre. Bien mélanger.
16. Dans un bol, mélanger 1 c. à soupe de vinaigre de cidre, 1 c. à soupe de miel, 1 c. à soupe de sauce soya, 60 ml (¼ de tasse) de ketchup, 1 gousse d'ail hachée et du poivre. Réserver pour accompagner les pépites de poulet.
17. Réserver la moitié des quartiers de pommes de terre cuits pour accompagner les pépites de poulet.
18. Hacher grossièrement 300 g (10 oz) de viande fumée et réserver.
19. Couper 140 g (1 tasse) de tomates cerises en deux et réserver.
20. Sur la plaque, avec l'autre moitié des quartiers de pommes de terre cuits, ajouter 300 g (10 oz) de viande fumée hachée, 2 oignons verts hachés, 140 g (1 tasse) de tomates cerises coupées en deux et 120 g (1 tasse) d'emmenthal râpé. Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que l'emmenthal soit fondu. Accompagner de 125 ml (½ tasse) de crème sure au moment de servir.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 15 g (¼ de tasse) de persil plat
- 8 pommes de terre moyennes
- 1 poireau
- 1 poivron rouge
- 2 oignons verts
- 1 gousse d'ail
- 140 g (1 tasse) de tomates cerises
- ½ citron

VIANDES ET VOLAILLES

- 450 g (1 lb) de hauts de cuisse de poulet désossés et sans la peau
- 450 g (1 lb) de poitrines de poulet, désossées et sans la peau
- 300 g (10 oz) de viande fumée

ŒUFS ET PRODUITS LAITIERS

- 2 œufs
- 125 ml (½ tasse) de crème sure
- 120 g (1 tasse) d'emmenthal râpé

GARDE-MANGER

- 9 c. à soupe d'huile d'olive
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet
- 270 g (1 ½ tasse) de couscous
- 60 g (1 tasse) de chapelure panko
- 3 c. à soupe de fécule de maïs
- 80 g (½ tasse) de raisins de Corinthe
- 60 g (½ tasse) d'amandes effilées
- 2 c. à soupe d'origan séché
- 2 ¼ c. à thé de poudre d'oignon
- 1 c. à thé de moutarde en poudre
- ½ c. à thé de cumin moulu
- ½ c. à thé de coriandre moulue
- 1 pincée de cannelle moulue
- 60 ml (¼ de tasse) de ketchup
- 1 c. à soupe de sauce soya
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe de miel

Menu 4

PAS BESOIN DE SEL

PAIN-PIZZA 251

BURRITOS AU BŒUF 248

PELURES DE PATATES DOUCES À LA SAUCISSE 253

POITRINES DE POULET SALSA 254

MACARONIS TIK TOK 247

MACARONIS TIK TOK

4 portions
10 minutes
40 minutes
5 jours
3 mois

- 1 bloc de féta de 200 g
- 280 g (2 tasses) de tomates cerises
- 3 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à soupe d'origan séché
- 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive
- 225 g (8 oz) de macaronis non cuits
- 10 g (¼ de tasse) de basilic frais, haché
- Poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Placer le bloc de féta au centre d'un moule rectangulaire allant au four. Disposer les tomates tout autour. Parsemer d'ail et d'origan, puis arroser d'huile d'olive. Poivrer au goût.
3. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que le féta soit légèrement doré.
4. Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les macaronis 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Égoutter en réservant 125 ml (½ tasse) de l'eau de cuisson.
5. Ajouter les pâtes dans le moule et bien mélanger en ajoutant de l'eau de cuisson au besoin. Garnir de basilic au moment de servir.

BURRITOS AU BŒUF

4 portions
5 minutes
20 minutes
4 jours
3 mois

Rendez-vous à la page 301 pour scanner le code QR correspondant.

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de bœuf haché
- 1 oignon jaune, haché
- 1 c. à soupe d'épices pour chili
- 250 ml (1 tasse) de salsa
- 240 g (2 tasses) de fromage râpé de type tex mex
- 8 grandes tortillas de blé ou de maïs

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire le bœuf haché et l'oignon avec les épices pendant 5 minutes ou jusqu'à cuisson complète de la viande. Ajouter la salsa, mélanger et retirer du feu. Ajouter la moitié du fromage et bien mélanger.
3. Déposer la préparation de bœuf au centre des tortillas, puis rouler celles-ci en fermant les extrémités et en serrant bien pour emprisonner la garniture.
4. Déposer les burritos sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin. Parsemer du reste du fromage.
5. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

PAIN-PIZZA

4 portions
20 minutes
30 minutes
5 jours
3 mois

- 3 œufs, battus
- 125 ml (½ tasse) de lait
- 1 c. à soupe d'épices pour légumes
- 6 tranches d'une miche de pain, en cubes de 2 cm x 2 cm (¾ de po x ¾ de po)
- 120 g (1 tasse) de mozzarella, râpée
- 200 g (7 oz) de pepperoni, haché grossièrement
- 1 petit poivron vert, haché
- ½ oignon rouge, haché
- 125 ml (½ tasse) de sauce à pizza
- 250 ml (1 tasse) de mayonnaise

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger les œufs battus avec le lait et les épices. Ajouter les cubes de pain et bien mélanger pour les imbiber complètement. Laisser reposer 5 minutes.
3. Ajouter la mozzarella, le pepperoni, le poivron et l'oignon. Mélanger avec soin, puis presser la préparation dans un moule à pain antiadhésif.
4. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit cuit et que le dessus du pain-pizza soit bien doré.
5. Dans un petit bol, mélanger la sauce à pizza et la mayonnaise. Servir avec le pain-pizza coupé en tranches.

PELURES DE PATATES DOUCES À LA SAUCISSE

4 portions

20 minutes

40 minutes

4 jours

3 mois

Rendez-vous à la page 301 pour scanner le code QR correspondant.

- 4 petites patates douces moyennes non pelées
- 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de chair à saucisses italiennes
- ½ oignon rouge, haché
- 40 g (2 tasses) de roquette
- 250 ml (1 tasse) de crème sure

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Couper les patates en deux sur la longueur et les badigeonner d'huile d'olive. Déposer sur une plaque tapissée de papier parchemin, côté chair vers le bas.
3. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que le centre des patates soit tendre.
4. Retirer la chair à l'aide d'une cuillère en en laissant environ 1 cm (½ po) d'épaisseur sur la pelure. Réserver la chair pour l'intégrer dans une autre recette ou la servir en accompagnement d'un autre plat.
5. Dans une poêle, à feu moyen-vif, cuire la chair à saucisses et l'oignon pendant 5 minutes. Utiliser cette préparation pour farcir les pelures de patates.
6. Réchauffer au four 5 minutes.
7. Garnir de roquette et de crème sure au moment de servir.

POITRINES DE POULET SALSA

4 portions
5 minutes
25 minutes
4 jours
3 mois

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de poitrines de poulet désossées et sans la peau
- 250 ml (1 tasse) de salsa
- 70 g (½ tasse) d'olives Kalamata, dénoyautées et coupées en tranches
- Poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle munie d'un couvercle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire les poitrines de poulet pendant 3 minutes de chaque côté. Poivrer au goût, puis ajouter la salsa et les olives.
2. Couvrir et poursuivre la cuisson à feu moyen-doux pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

MARCHE À SUIVRE DU BATCH COOKING

PAS BESOIN DE SEL

(5 RECETTES)

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Couper 4 patates douces moyennes en deux sur la longueur et les badigeonner de 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive. Déposer sur une plaque tapissée de papier parchemin, côté chair vers le bas.
3. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que le centre des patates soit tendre. Réserver.
4. Hacher 3 gousses d'ail, 1 oignon jaune et 10 g (¼ de tasse) de basilic frais. Réserver.
5. Placer le bloc de féta au centre d'un moule rectangulaire allant au four. Ajouter 280 g (2 tasses) de tomates cerises tout autour. Parsemer de 3 gousses d'ail hachées et de 1 c. à soupe d'origan séché, puis arroser de 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive. Poivrer au goût. Cuire au four 30 minutes.
6. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire 225 g (8 oz) de macaronis pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Égoutter en réservant 125 ml (½ tasse) de l'eau de cuisson. Réserver.
7. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 450 g (1 lb) de bœuf haché, 1 oignon jaune haché et 1 c. à soupe d'épices pour chili pendant 5 minutes ou jusqu'à cuisson complète de la viande. Ajouter 250 ml (1 tasse) de salsa, mélanger et retirer du feu. Ajouter 120 g (1 tasse) de fromage râpé de type tex mex et bien mélanger.
8. Déposer la préparation de bœuf au centre de 8 grandes tortillas. Rouler celles-ci en refermant les extrémités et en serrant bien.
9. Déposer les burritos sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin. Parsemer de 120 g (1 tasse) de fromage râpé de type tex mex. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
10. Déposer les macaronis cuits dans la préparation de féta encore chaude et bien mélanger en ajoutant de l'eau de cuisson au besoin. Garnir de 10 g (¼ de tasse) de basilic frais haché au moment de servir.
11. Couper 6 tranches d'une miche de pain en cubes de 2 cm x 2 cm (¾ de po x ¾ de po). Réserver.
12. Dans un grand bol, battre 3 œufs, puis ajouter 125 ml (½ tasse) de lait et 1 c. à soupe d'épices pour légumes. Ajouter les cubes de pain et bien mélanger pour les imbiber complètement. Laisser reposer 5 minutes.
13. Hacher 1 poivron vert, 1 oignon rouge, 200 g (7 oz) de pepperoni. Réserver.
14. Ajouter à la préparation de pain 120 g (1 tasse) de mozzarella râpée, 200 g (7 oz) de pepperoni haché, 1 poivron vert haché et ½ oignon rouge haché. Mélanger avec soin, puis presser le tout dans un moule à pain antiadhésif.
15. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que le centre du pain-pizza soit cuit et que le dessus soit bien doré.
16. Dans un petit bol, mélanger 125 ml (½ tasse) de sauce à pizza et 250 ml (1 tasse) de mayonnaise. Servir avec le pain-pizza coupé en tranches.
17. Dans une grande poêle munie d'un couvercle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 450 g (1 lb) de poitrines de poulet pendant 3 minutes de chaque côté. Poivrer au goût, puis ajouter 250 ml (1 tasse) de salsa et 70 g (½ tasse) d'olives Kalamata dénoyautées et coupées en tranches. Couvrir et poursuivre la cuisson à feu moyen-doux pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
18. Dans une poêle, à feu moyen-vif, cuire 450 g (1 lb) de chair à saucisses et ½ oignon rouge haché pendant 5 minutes.
19. Retirer la chair des patates douces à l'aide d'une cuillère en en laissant environ 1 cm (½ po) d'épaisseur sur la pelure. Réserver la chair qui servira d'accompagnement pour les **Poitrines de poulet salsa**.
20. Farcir les patates de la préparation de chair à saucisses.
21. Réchauffer au four 5 minutes. Garnir de 40 g (2 tasses) de roquette et de 250 ml (1 tasse) de crème sure au moment de servir.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 10 g (¼ de tasse) de basilic
- 4 petites patates douces
- 280 g (2 tasses) de tomates cerises
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon jaune
- 1 petit poivron vert
- 1 oignon rouge
- 40 g (2 tasses) de roquette

PAINS

- 1 miche de pain

VIANDES ET VOLAILLES

- 450 g (1 lb) de bœuf haché
- 450 g (1 lb) de chair à saucisses italiennes
- 450 g (1 lb) de poitrines de poulet désossées sans la peau

CHARCUTERIES

- 200 g (7 oz) de pepperoni

ŒUFS ET PRODUITS LAITIERS

- 3 œufs
- 125 ml (½ tasse) de lait
- 250 ml (1 tasse) de crème sure
- 240 g (2 tasses) de fromage râpé de type tex mex
- 120 g (1 tasse) de mozzarella
- 1 bloc de féta de 200 g

GARDE-MANGER

- 180 ml (¾ de tasse) d'huile d'olive
- 8 grandes tortillas de blé ou de maïs
- 1 c. à soupe d'origan séché
- 1 c. à soupe d'épices pour chili
- 1 c. à soupe d'épices pour légumes
- 500 ml (2 tasses) de salsa
- 125 ml (½ tasse) de sauce à pizza
- 250 ml (1 tasse) de mayonnaise
- 70 g (½ tasse) d'olives Kalamata
- 225 g (8 oz) de macaronis

BATCH COOKING voie RAPIDE

PAS BESOIN DE SEL

(3 RECETTES)

1. MACARONIS TIK TOK
2. PAIN-PIZZA
3. BURRITOS AU BŒUF

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Hacher 3 gousses d'ail, 1 oignon jaune et 10 g (¼ de tasse) de basilic frais. Réserver.
3. Placer le bloc de féta au centre d'un moule rectangulaire allant au four. Ajouter 280 g (2 tasses) de tomates cerises tout autour. Parsemer de 3 gousses d'ail hachées et de 1 c. à soupe d'origan séché, puis arroser de 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive. Poivrer au goût. Cuire au four 30 minutes.
4. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire 225 g (8 oz) de macaronis pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Égoutter en réservant 125 ml (½ tasse) de l'eau de cuisson. Réserver.
5. Couper 6 tranches d'une miche de pain en cubes de 2 cm x 2 cm (¾ de po x ¾ de po). Réserver.
6. Dans un grand bol, battre 3 œufs, puis ajouter 125 ml (½ tasse) de lait et 1 c. à soupe d'épices pour légumes. Ajouter les cubes de pain et bien mélanger pour les imbiber complètement. Laisser reposer 5 minutes.
7. Hacher 1 poivron vert, ½ oignon rouge et 200 g (7 oz) de pepperoni. Réserver.
8. Ajouter à la préparation de pain 120 g (1 tasse) de mozzarella râpée, 200 g (7 oz) de pepperoni haché, 1 poivron vert haché et ½ oignon rouge haché. Mélanger avec soin, puis presser le tout dans un moule à pain antiadhésif.
9. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que le centre du pain-pizza soit cuit et que le dessus soit bien doré.
10. Ajouter les macaronis cuits à la préparation de féta encore chaude et bien mélanger en ajoutant de l'eau de cuisson au besoin. Garnir de 10 g (¼ de tasse) de basilic frais haché.
11. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 450 g (1 lb) de bœuf haché et 1 oignon jaune haché avec 1 c. à soupe d'épices pour chili pendant 5 minutes ou jusqu'à cuisson complète de la viande. Ajouter 250 ml (1 tasse) de salsa, mélanger et retirer du feu. Ajouter 120 g (1 tasse) de fromage râpé de type tex mex et bien mélanger.
12. Déposer la préparation de bœuf au centre de 8 grandes tortillas. Rouler celles-ci en refermant les extrémités et en serrant bien.
13. Déposer les burritos sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin. Garnir de 120 g (1 tasse) de fromage râpé de type tex mex. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
14. Dans un petit bol, mélanger 125 ml (½ tasse) de sauce à pizza et 250 ml (1 tasse) de mayonnaise. Servir avec le pain-pizza coupé en tranches.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 10 g (¼ de tasse) de basilic
- 280 g (2 tasses) de tomates cerises
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon jaune
- 1 petit poivron vert
- ½ oignon rouge

PAINS

- 1 miche de pain

VIANDES ET VOLAILLES

- 450 g (1 lb) de bœuf haché

CHARCUTERIES

- 200 g (7 oz) de pepperoni

ŒUFS ET PRODUITS LAITIERS

- 3 œufs
- 125 ml (½ tasse) de lait
- 240 g (2 tasses) de fromage râpé de type tex mex
- 120 g (1 tasse) de mozzarella
- 1 bloc de féta de 200 g

GARDE-MANGER

- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 8 grandes tortillas de blé ou de maïs
- 1 c. à soupe d'origan séché
- 1 c. à soupe d'épices pour chili
- 1 c. à soupe d'épices pour légumes
- 250 ml (1 tasse) de salsa
- 125 ml (½ tasse) de sauce à pizza
- 250 ml (1 tasse) de mayonnaise
- 225 g (8 oz) de macaronis

5

JE FAIS

DES RÉSERVES

© Natercia Cabeceiras

TÉMOIGNAGE DE

NATERCIA CABECEIRAS

Chez moi, toute la famille met la main à la pâte quand vient le temps de faire du batch cooking ! Ça nous permet de passer du temps en famille et de réduire le stress des soirs de semaine. Et quelle satisfaction d'avoir des restes pour garnir les boîtes à lunch du lendemain ! Mes astuces batch cooking ? Laver tous les fruits et légumes avant de commencer et prévoir à l'horaire nos séances de batch cooking.

UNE BOÎTE À LUNCH BIEN GARNIE 262

À CROQUER SANS HÉSITER 278

UNE BOÎTE À LUNCH

BIEN GARNIE

SAUCE POUR SLOPPY JOE
268

TREMPETTE PROTÉINÉE CHAUDE
267

VÉGÉPÂTÉ
265

GALETTES À LA MÉLASSE
272

HOUMOUS AUX BETTERAVES
266

CRETONNADE DE POULET
271

VÉGÉPÂTÉ

8 à 12 portions

15 minutes

40 minutes

1 semaine

6 mois

- Environ 300 g (2 tasses) d'un mélange de légumes au choix (carotte, patate douce, courgette ou autres)
- 1 oignon jaune, haché grossièrement
- 2 gousses d'ail, hachées
- Le zeste et le jus de 1 citron
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 280 g (2 tasses) de graines mélangées au choix (tournesol, citrouille, lin, chanvre, etc.)
- 65 g (½ tasse) de farine de blé entier ou tout usage
- 20 g (½ tasse) de levure alimentaire
- 1 c. à soupe de poudre de cari
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Tapisser un moule à pain de papier parchemin.
2. Au robot culinaire, hacher le mélange de légumes. Ajouter le reste des ingrédients et réduire en purée grossière jusqu'à la formation d'une boule en ajoutant de l'huile d'olive au besoin.
3. Presser la préparation dans le moule.
4. Cuire au four 40 minutes ou jusqu'à ce que le végépâté soit bien doré. Laisser refroidir complètement avant de démouler.
5. Servir le végépâté avec des craquelins ou en sandwich. On peut aussi l'utiliser pour remplacer la viande dans les burgers ou comme garniture pour les pizzas.

HOUMOUS
Aux betteraves

1 kg (4 tasses)

15 minutes

5 minutes

1 semaine

6 mois

- 2 petites betteraves crues, pelées
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, haché grossièrement
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 boîtes de 540 ml de pois chiches, rincés et égouttés
- 125 ml (½ tasse) de tahini (beurre de sésame)
- Le zeste et le jus de 1 citron
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Au robot culinaire, hacher finement les betteraves. (On obtiendra environ 140 g/1 tasse.)
2. Dans une poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire l'oignon, les betteraves et l'ail pendant 5 minutes en remuant de temps à autre.
3. Au robot culinaire, mixer la préparation de betteraves avec le reste de l'huile d'olive et tous les autres ingrédients. Saler et poivrer au goût. Ajouter un peu d'huile d'olive au besoin pour obtenir une texture lisse.
4. Servir avec des légumes ou des chips, ou utiliser pour rehausser la saveur des sandwichs.

TREMPETTE PROTÉINÉE CHAUDE

1 kg (4 tasses)

15 minutes

2 minutes

1 semaine

6 mois

- 1 pot de 340 g de fromage à la crème à température ambiante
- 180 g (1 ½ tasse) de mozzarella râpée
- 1 boîte de 540 ml de pois chiches, rincés et égouttés
- 1 boîte de 170 ml d'artichauts grillés, égouttés
- 3 c. à soupe de ciboulette fraîche, hachée
- 1 c. à soupe de paprika fumé
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Au robot culinaire, mixer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Répartir dans des contenants individuels allant au micro-ondes.
2. Au moment de servir, réchauffer les contenants un à un au micro-ondes pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que la trempette soit bien chaude.
3. Servir avec des légumes ou des craquelins.

SAUCE POUR SLOPPY JOE

10 à 12 portions

15 minutes

20 minutes

4 jours

3 mois

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 900 g (2 lb) de porc haché maigre
- 2 oignons jaunes, hachés
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à soupe d'assaisonnement au chili
- 500 ml (2 tasses) de sauce tomate
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe de cassonade
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- Sel et poivre du moulin
- 12 pains à hamburger

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire la viande et les oignons pendant 5 minutes en remuant de temps à autre.
2. Ajouter le reste des ingrédients, sauf les pains. Laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 15 minutes. Verser dans des contenants individuels allant au micro-ondes.
3. Au moment de servir, réchauffer un contenant à la fois au micro-ondes et garnir les pains à hamburger.

CRETONNADE De poulet

840 g (3 tasses)

15 minutes

1 heure 15 minutes

4 jours

3 mois

- 900 g (2 lb) de poulet haché
- 1 oignon jaune, haché finement
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- 1 tranche de pain, déchiquetée
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 3 c. à soupe de ciboulette fraîche, hachée finement
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Déposer tous les ingrédients dans une grande casserole. Laisser mijoter à feu moyen-doux en remuant régulièrement pendant 1 heure 15 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit presque complètement évaporé.

   ÉTAPE FACULTATIVE
   Pour obtenir une texture plus crémeuse, mixer la préparation au robot culinaire pendant quelques secondes.

2. Répartir dans des contenants individuels. Réfrigérer quelques heures avant de servir ou de mettre au congélateur.

GALETTES À LA MÉLASSE

20 à 24 galettes

10 minutes

15 minutes

1 semaine

10 jours

6 mois

- 260 g (2 tasses) de farine de blé entier ou tout usage
- 100 g (1 tasse) de flocons d'avoine
- 1 c. à soupe de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 180 g (¾ de tasse) de beurre, ramolli
- 250 ml (1 tasse) de mélasse
- 2 œufs
- 70 g (½ tasse) de graines de citrouille
- 45 g (¼ de tasse) de graines de chia moulues

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans un bol, mélanger la farine, l'avoine, la poudre à pâte et le sel.
3. Dans un autre bol, à l'aide du batteur électrique, fouetter le beurre avec la mélasse pendant 1 minute. Ajouter les œufs ainsi que les graines de citrouille et de chia en mélangeant avec soin.
4. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides.
5. Utiliser 3 c. à soupe de la préparation (l'équivalent d'une balle de golf) pour faire chacune des galettes. Déposer celles-ci sur deux plaques antiadhésives ou tapissées de papier parchemin en les espaçant d'au moins 3 cm (1 ¼ po).
6. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'une galette en ressorte propre. Laisser refroidir complètement et conserver dans un contenant hermétique.

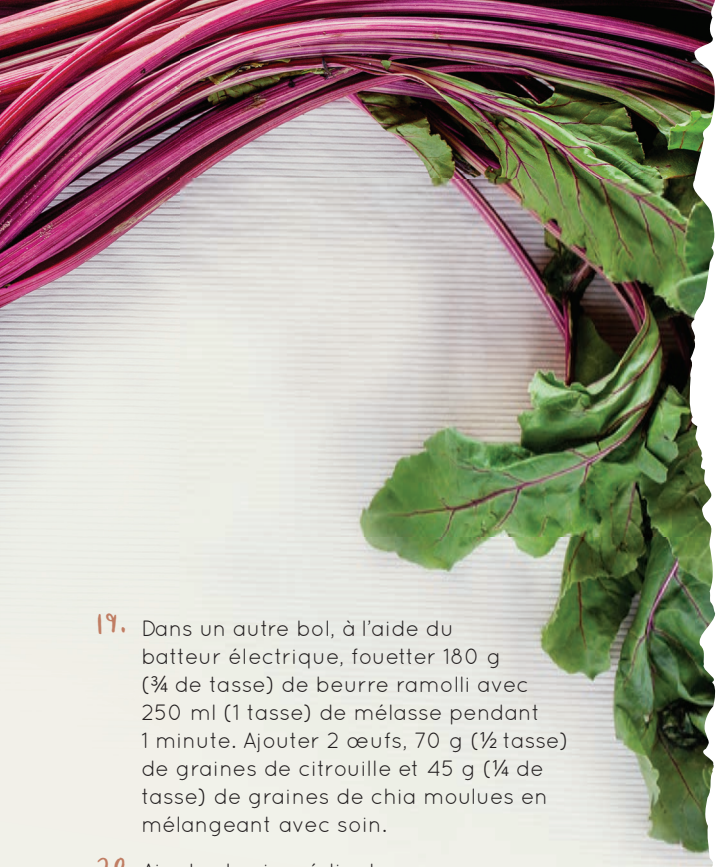
TEMPS DE PRÉPARATION
3 H

MARCHE À SUIVRE DU BATCH COOKING

UNE BOÎTE À LUNCH BIEN GARNIE

(5 RECETTES)

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Tapisser un moule à pain de papier parchemin.
2. Sortir du réfrigérateur 180 g (¾ de tasse) de beurre et 1 pot de 340 g de fromage à la crème.
3. Hacher 5 oignons jaunes, 6 gousses d'ail et 6 c. à soupe de ciboulette fraîche. Réserver.
4. Déchiqueter 1 tranche de pain et réserver.
5. Dans une grande casserole, déposer 900 g (2 lb) de poulet haché, 1 oignon jaune haché, 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet, 1 tranche de pain déchiquetée, 2 c. à soupe de moutarde de Dijon, 3 c. à soupe de ciboulette hachée finement, du sel et du poivre.
6. Laisser mijoter à feu moyen-doux en remuant régulièrement pendant 1 heure 15 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit presque complètement évaporé.
7. Zester et presser 2 citrons. Réserver.
8. Au robot culinaire, hacher finement 320 g (2 tasses) d'un mélange de légumes au choix (carotte, patate douce, courgette ou autres) et ajouter 1 oignon jaune haché, 2 gousses d'ail hachées, le zeste et le jus de 1 citron, 3 c. à soupe d'huile, 280 g (2 tasses) de graines mélangées au choix, 65 g (½ tasse) de farine de blé entier ou tout usage, 20 g (½ tasse) de levure alimentaire et 1 c. à soupe de poudre de cari. Saler et poivrer au goût. Réduire en purée grossière jusqu'à la formation d'une boule en ajoutant de l'huile d'olive au besoin. Presser la préparation dans le moule à pain.
9. Cuire au four 40 minutes ou jusqu'à ce que le végépâté soit bien doré. Laisser refroidir complètement avant de démouler.
10. Rincer et égoutter 3 boîtes de 540 ml de pois chiches. Réserver.
11. Égoutter 1 boîte de 170 ml d'artichauts grillés. Réserver.
12. Au robot culinaire, hacher finement 2 petites betteraves crues pelées.
13. Dans une poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 1 oignon jaune haché, les betteraves hachées et 2 gousses d'ail hachées pendant 5 minutes en remuant de temps à autre.
14. Au robot culinaire, mixer la préparation de betteraves avec 3 c. à soupe d'huile d'olive, 2 boîtes de pois chiches rincés et égouttés, 125 ml (½ tasse) de tahini, le zeste et le jus de 1 citron. Saler et poivrer au goût. Ajouter un peu d'huile d'olive au besoin pour obtenir une texture lisse.
15. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 900 g (2 lb) de porc haché et 2 oignons jaunes hachés pendant 5 minutes. Saler et poivrer au goût.
16. Ajouter 2 gousses d'ail hachées, 1 c. à soupe d'assaisonnement au chili, 500 ml (2 tasses) de sauce tomate, 2 c. à soupe de vinaigre de cidre, 2 c. à soupe de cassonade, 1 c. à soupe de sauce Worcestershire. Saler et poivrer au goût. Laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 15 minutes.
17. Au robot culinaire, mixer 1 pot de 340 g de fromage à la crème à température ambiante, 180 g (1 ½ tasse) de mozzarella râpée, 1 boîte de pois chiches rincés et égouttés, 1 boîte de 170 ml d'artichauts grillés égouttés, 3 c. à soupe de ciboulette fraîche hachée, 1 c. à soupe de paprika fumé, du sel et du poivre jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Répartir dans des contenants individuels allant au micro-ondes. Au moment de servir, réchauffer les contenants un à un au micro-ondes pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que la trempette soit bien chaude.
18. Dans un bol, mélanger 260 g (2 tasses) de farine, 100 g (1 tasse) de flocons d'avoine, 1 c. à soupe de poudre à pâte et 1 pincée de sel.



19. Dans un autre bol, à l'aide du batteur électrique, fouetter 180 g (¾ de tasse) de beurre ramolli avec 250 ml (1 tasse) de mélasse pendant 1 minute. Ajouter 2 œufs, 70 g (½ tasse) de graines de citrouille et 45 g (¼ de tasse) de graines de chia moulues en mélangeant avec soin.

20. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides.

21. Utiliser 3 c. à soupe de la préparation (l'équivalent d'une balle de golf) pour faire chacune des galettes. Déposer celles-ci sur deux plaques antiadhésives ou tapissées de papier parchemin en les espaçant d'au moins 3 cm (1 ¼ po).

22. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'une galette en ressorte propre. Laisser refroidir complètement et conserver dans un contenant hermétique.

23. Verser la **Sauce pour sloppy joe** dans des contenants individuels allant au micro-ondes (pratique pour les boîtes à lunch). Au moment de servir, réchauffer le nombre de portions désirées au micro-ondes, puis garnir des pains à hamburger.

(ÉTAPE FACULTATIVE)
Pour obtenir une **Cretonnade de poulet** de texture plus crémeuse, mixer la préparation au robot culinaire pendant quelques secondes. Répartir dans des contenants individuels. Réfrigérer quelques heures avant de servir ou de mettre au congélateur.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 6 c. à soupe de ciboulette
- 5 oignons jaunes
- 300 g (2 tasses) de légumes (carotte, patate douce, courgette ou autres)
- 2 petites betteraves
- 6 gousses d'ail
- Le zeste et le jus de 2 citrons

VIANDES ET VOLAILLES

- 900 g (2 lb) de poulet haché
- 900 g (2 lb) de porc haché maigre

ŒUFS ET PRODUITS LAITIERS

- 2 œufs
- 1 pot de 340 g de fromage à la crème
- 180 g (1 ½ tasse) de mozzarella râpée
- 180 g (¾ de tasse) de beurre

GARDE-MANGER

- 1 tranche de pain
- 12 pains à hamburger
- Environ 160 ml (⅔ de tasse) d'huile d'olive
- 3 boîtes de 540 ml de pois chiches
- 1 boîte de 170 ml d'artichauts grillés
- 125 ml (½ tasse) de tahini (beurre de sésame)
- 280 g (2 tasses) de graines mélangées au choix (tournesol, citrouille, lin, chanvre, etc.)
- 70 g (½ tasse) de graines de citrouille
- 45 g (¼ de tasse) de graines de chia moulues
- 325 g (2 ½ tasses) de farine de blé entier ou tout usage
- 1 c. à soupe de poudre à pâte
- 100 g (1 tasse) de flocons d'avoine
- 20 g (½ tasse) de levure alimentaire
- 1 c. à soupe de paprika fumé
- 1 c. à soupe de poudre de cari
- 1 c. à soupe d'assaisonnement au chili
- 500 ml (2 tasses) de sauce tomate
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- 250 ml (1 tasse) de mélasse
- 2 c. à soupe de cassonade

BATCH COOKING VOIE RAPIDE

UNE BOÎTE À LUNCH BIEN GARNIE

(3 RECETTES)

1. VÉGÉPÂTÉ
2. SAUCE POUR SLOPPY JOE
3. CRETONNADE DE POULET

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Hacher 4 oignons jaunes, 4 gousses d'ail et 3 c. à soupe de ciboulette fraîche. Réserver.
3. Déchiqueter 1 tranche de pain et réserver.
4. Dans une grande casserole, déposer 900 g (2 lb) de poulet haché, 1 oignon jaune haché, 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet, 1 tranche de pain déchiquetée, 2 c. à soupe de moutarde de Dijon, 3 c. à soupe de ciboulette hachée finement, du sel et du poivre.
5. Laisser mijoter à feu moyen-doux en remuant régulièrement pendant 1 heure 15 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit presque complètement évaporé.
6. Zester et presser 1 citron. Réserver.
7. Au robot culinaire, hacher finement 320 g (2 tasses) d'un mélange de légumes au choix (carotte, patate douce, courgette ou autres) et ajouter 1 oignon jaune haché, 2 gousses d'ail hachées, le zeste et le jus de 1 citron, 3 c. à soupe d'huile, 280 g (2 tasses) de graines mélangées au choix, 65 g (½ tasse) de farine de blé entier ou tout usage, 20 g (½ tasse) de levure alimentaire et 1 c. à soupe de poudre de cari. Saler et poivrer au goût. Réduire en purée grossière jusqu'à la formation d'une boule en ajoutant de l'huile d'olive au besoin. Presser la préparation dans un moule à pain tapissé de papier parchemin.
8. Cuire au four 40 minutes ou jusqu'à ce que le végépâté soit bien doré. Laisser refroidir complètement avant de démouler.
9. Dans une grande poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Cuire 900 g (2 lb) de porc haché et 2 oignons jaunes hachés pendant 5 minutes. Saler et poivrer au goût.
10. Ajouter 2 gousses d'ail hachées, 1 c. à soupe d'assaisonnement au chili, 500 ml (2 tasses) de sauce tomate, 2 c. à soupe de vinaigre de cidre, 2 c. à soupe de cassonade, 1 c. à soupe de sauce Worcestershire. Saler et poivrer au goût. Laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 15 minutes.
11. Verser la **Sauce pour sloppy joe** dans des contenants individuels allant au micro-ondes (pratique pour les boîtes à lunch). Au moment de servir, réchauffer le nombre de portions désirées une à une au micro-ondes, puis garnir des pains à hamburger.

(ÉTAPE FACULTATIVE)
Pour obtenir une **Cretonnade de poulet** de texture plus crémeuse, mixer la préparation au robot culinaire pendant quelques secondes. Répartir dans des contenants individuels. Réfrigérer quelques heures avant de servir ou de mettre au congélateur.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 3 c. à soupe de ciboulette
- 4 oignons jaunes
- 300 g (2 tasses) de légumes (carotte, patate douce, courgette ou autres)
- 4 gousses d'ail
- 1 citron

VIANDES ET VOLAILLES

- 900 g (2 lb) de poulet haché
- 900 g (2 lb) de porc haché maigre

GARDE-MANGER

- 12 pains à hamburger
- 1 tranche de pain
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 280 g (2 tasses) de graines mélangées au choix (tournesol, citrouille, lin, chanvre, etc.)
- 65 g (½ tasse) de farine de blé entier ou tout usage
- 20 g (½ tasse) de levure alimentaire
- 1 c. à soupe de poudre de cari
- 1 c. à soupe d'assaisonnement au chili
- 500 ml (2 tasses) de sauce tomate
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- 2 c. à soupe de cassonade

À CROQUER

SANS HÉSITER

Muffins aux canneberges et à la noix de coco 293

Biscuits moelleux au chocolat 285

Barres tendres aux lentilles 282

Pain aux courgettes et au chocolat noir 286

Mélanges secs à muffins 3 façons 288

Boules d'énergie choco-amandes 281

BOULES D'ÉNERGIE CHOCO-AMANDES

20 à 24 boules

20 minutes

14 jours

6 mois

- 120 g (1 tasse) d'amandes nature
- 45 g (¼ de tasse) de graines de chia moulues
- 40 g (¼ de tasse) de graines de chanvre
- 270 g (1 tasse) de beurre d'amande
- 2 c. à soupe de miel
- ½ c. à thé d'extrait de vanille
- 45 g (¼ de tasse) de pépites de chocolat noir
- 30 g (¼ de tasse) de canneberges séchées

PRÉPARATION

1. Au robot culinaire, hacher grossièrement les amandes. Ajouter le reste des ingrédients, sauf les pépites de chocolat et les canneberges. Mélanger jusqu'à la formation d'une boule.
2. Déposer dans un grand bol, puis incorporer les pépites de chocolat et les canneberges à la main.
3. Façonner de 20 à 24 boules en utilisant 1 à 2 c. à soupe de la préparation pour chacune.
4. Déposer dans un contenant hermétique et conserver au réfrigérateur.

BARRES TENDRES AUX LENTILLES

12 à 16 barres

15 minutes

15 à 20 minutes

1 semaine

6 mois

- 1 boîte de 540 ml de lentilles, rincées et égouttées
- 2 œufs
- 125 ml (½ tasse) d'huile de canola
- 200 g (1 tasse) de cassonade
- 200 g (2 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 130 g (1 tasse) de farine tout usage
- 25 g (¼ de tasse) de poudre de cacao
- 120 g (1 tasse) d'amandes nature, hachées grossièrement
- 45 g (¼ de tasse) de graines de chia moulues
- 90 g (½ tasse) de pépites de chocolat noir

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Au robot culinaire, mixer les lentilles, les œufs, l'huile de canola et la cassonade jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
3. Dans un grand bol, mélanger le reste des ingrédients. Ajouter la préparation de lentilles et bien mélanger à l'aide d'une cuillère. Verser dans un plat de cuisson rectangulaire.
4. Cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit bien cuit. Laisser refroidir complètement avant de couper en 12 à 16 barres de même grosseur.

BISCUITS MOELLEUX AU CHOCOLAT

20 à 24 biscuits

10 minutes

15 minutes

1 semaine

10 jours

6 mois

- 260 g (2 tasses) de farine tout usage
- 45 g (½ tasse) de poudre de cacao
- 1 c. à soupe de poudre à pâte
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 240 g (1 tasse) de beurre à température ambiante
- 290 g (1 ¼ tasse bien tassée) de cassonade
- 3 œufs
- 20 à 24 pastilles ou pépites géantes de chocolat

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans un bol, mélanger la farine, le cacao, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude. Réserver.
3. Dans un grand bol, à l'aide du batteur électrique, battre le beurre en crème avec la cassonade pendant 1 minute. Ajouter les œufs et mélanger 1 minute de plus.
4. Ajouter les ingrédients secs et bien mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
5. Façonner 20 à 24 boules de la taille d'une balle de golf. Déposer celles-ci sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin en les espaçant de 2,5 cm (1 po).
6. Cuire au four 15 minutes. Le centre des biscuits sera très moelleux.
7. Sortir les biscuits du four et enfoncer légèrement 1 pastille ou 1 pépite de chocolat au centre de chacun.

PAIN AUX COURGETTES ET AU CHOCOLAT NOIR

8 portions

20 minutes

50 minutes

1 semaine

6 mois

- 260 g (2 tasses) de farine tout usage
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 130 g (½ tasse) de compote de pommes non sucrée
- 60 ml (¼ de tasse) d'huile de canola
- 180 g (1 ½ tasse) de courgettes, râpées
- 2 œufs
- 80 g (½ tasse) de dattes Medjool, dénoyautées et hachées
- 45 g (¼ de tasse) de pépites de chocolat noir

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude.
3. Dans un autre bol, mélanger la compote de pommes, l'huile de canola, les courgettes et les œufs. Verser sur la préparation de farine et mélanger délicatement à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
4. Ajouter les dattes et le chocolat, puis mélanger de nouveau. Verser dans un moule à pain antiadhésif ou vaporisé d'enduit à cuisson végétal.
5. Cuire au centre du four 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre.

MÉLANGES SECS À MUFFINS

3 FAÇONS

12 pots de 500 ml (2 tasses)

20 minutes

3 mois

N° 1 CANNEBERGES ET NOIX DE COCO

Dans 4 pots Mason de 500 ml (2 tasses), déposer :

- 520 g (4 tasses) de farine tout usage non tassée
- 4 c. à thé de poudre à pâte
- 4 c. à thé de bicarbonate de soude
- 100 g (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 400 g (2 tasses) de cassonade non tassée
- 100 g (1 tasse) de noix de coco râpée
- 260 g (2 tasses) de canneberges séchées

N° 2 PÉPITES DE CHOCOLAT ET GRAINES DE CHIA

Dans 4 pots Mason de 500 ml (2 tasses), déposer :

- 520 g (4 tasses) de farine tout usage non tassée
- 4 c. à thé de poudre à pâte
- 4 c. à thé de bicarbonate de soude
- 200 g (2 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 400 g (2 tasses) de cassonade non tassée
- 45 g (¼ de tasse) de graines de chia moulues
- 360 g (2 tasses) de pépites de chocolat noir

N° 3 RAISINS SECS ET AMANDES

Dans 4 pots Mason de 500 ml (2 tasses), déposer :

- 520 g (4 tasses) de farine tout usage
- 4 c. à thé de poudre à pâte
- 4 c. à thé de bicarbonate de soude
- 100 g (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 400 g (2 tasses) de cassonade non tassée
- 320 g (2 tasses) de raisins secs
- 120 g (1 tasse) d'amandes nature, hachées grossièrement

+ 12 grandes étiquettes autocollantes ou à fil

PRÉPARATION

1. Aligner les 12 pots Mason sur le plan de travail en faisant 3 rangs de 4 pots.
2. À l'aide d'un entonnoir à large ouverture, déposer 130 g (1 tasse) de farine dans chacun des pots.
3. Ajouter ensuite 1 c. à thé de poudre à pâte dans chacun.
4. Ajouter ensuite 1 c. à thé de bicarbonate de soude dans chacun.
5. **ATTENTION :** les quantités diffèrent pour les flocons d'avoine. Déposer 25 g (¼ de tasse) de flocons d'avoine dans chaque pot du 1er rang ; 50 g (½ tasse) dans ceux du 2e rang et 25 g (¼ de tasse) dans ceux du 3e rang.
6. Ajouter 100 g (½ tasse) de cassonade non tassée dans chaque pot.
7. Ajouter 25 g (¼ de tasse) de noix de coco râpée et 65 g (½ tasse) de canneberges séchées dans chaque pot du 1er rang. Bien presser les ingrédients dans les pots, qui seront remplis à ras bord.
8. Ajouter 1 c. à soupe de graines de chia moulues et 90 g (½ tasse) de pépites de chocolat dans chaque pot du 2e rang. Bien presser.
9. Ajouter 80 g (½ tasse) de raisins secs et 30 g (¼ de tasse) d'amandes hachées dans chaque pot du 3e rang.
10. Bien presser les ingrédients dans tous les pots et fermer les couvercles. Conserver les pots dans le garde-manger.

ÉCRIRE OU IMPRIMER LE MODE D'EMPLOI SUR 12 GRANDES ÉTIQUETTES AUTOCOLLANTES, PUIS LES COLLER SUR LES POTS.

POUR 9 MUFFINS

Pour compléter la recette, il suffit d'ajouter :

- 1 œuf, battu
- 60 ml (¼ de tasse) d'huile de canola
- 60 ml (¼ de tasse) de lait

Préparation

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Huiler 9 cavités d'un moule à muffins ou les tapisser de caissettes en papier.
2. Dans un bol, mélanger l'œuf, l'huile de canola et le lait. Ajouter le contenu du pot Mason et bien mélanger.
3. Verser la préparation dans les 9 cavités du moule.
4. Cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.

MUFFINS AUX CANNEBERGES ET À LA NOIX DE COCO

- 9 muffins
- 5 minutes
- 15 à 20 minutes
- 1 semaine
- 10 jours
- 6 mois

- 1 œuf, battu
- 60 ml (¼ de tasse) d'huile de canola
- 60 ml (¼ de tasse) de lait
- 1 pot de 500 ml (2 tasses) de mélange sec à muffins aux canneberges et à la noix de coco (voir recette page 289)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Huiler 9 cavités d'un moule à muffins ou les tapisser de caissettes en papier.
2. Dans un bol, mélanger l'œuf, l'huile de canola et le lait. Ajouter le contenu du pot Mason et bien mélanger.
3. Verser la préparation dans les 9 cavités du moule.
4. Cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.

TEMPS DE PRÉPARATION
3 H

MARCHE À SUIVRE DU BATCH COOKING

À CROQUER SANS HÉSITER

(6 RECETTES)

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Sortir du réfrigérateur 240 g (1 tasse) de beurre.
3. Râper 180 g (1 ½ tasse) de courgettes et réserver.
4. Dénoyauter et hacher 80 g (½ tasse) de dattes Medjool. Réserver.
5. Dans un bol, mélanger 260 g (2 tasses) de farine tout usage, 1 c. à thé de poudre à pâte et 1 c. à thé de bicarbonate de soude.
6. Dans un autre bol, mélanger 130 g (½ tasse) de compote de pommes non sucrée, 60 ml (¼ de tasse) d'huile de canola, 180 g (1 ½ tasse) de courgettes râpées et 2 œufs. Verser sur la préparation de farine et mélanger délicatement à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
7. Ajouter 80 g (½ tasse) de dattes hachées et 45 g (¼ de tasse) de pépites de chocolat noir, puis mélanger de nouveau.
8. Verser dans un moule à pain antiadhésif ou vaporisé d'enduit à cuisson végétal. Cuire au centre du four 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre.
9. Au robot culinaire, hacher grossièrement 240 g (2 tasses) d'amandes. Réserver.
10. Rincer et égoutter 1 boîte de 540 ml de lentilles. Déposer dans le bol du robot culinaire, puis ajouter 2 œufs, 125 ml (½ tasse) d'huile de canola et 200 g (1 tasse) de cassonade. Mixer jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
11. Dans un grand bol, déposer 200 g (2 tasses) de flocons d'avoine, 130 g (1 tasse) de farine tout usage, 25 g (¼ de tasse) de poudre de cacao, 120 g (1 tasse) d'amandes hachées, 45 g (¼ de tasse) de graines de chia moulues et 90 g (½ tasse) de pépites de chocolat. Ajouter la préparation de lentilles et bien mélanger à l'aide d'une cuillère. Verser dans un plat de cuisson rectangulaire. Cuire au four à 190 °C (375 °F) de 15 à 20 minutes. Laisser refroidir complètement avant de couper en 12 à 16 barres de même grosseur.
12. Au robot culinaire, hacher grossièrement 120 g (1 tasse) d'amandes. Ajouter 45 g (¼ de tasse) de graines de chia moulues, 40 g (¼ de tasse) de graines de chanvre, 270 g (1 tasse) de beurre d'amande, 2 c. à soupe de miel et ½ c. à thé d'extrait de vanille. Mélanger jusqu'à la formation d'une boule.
13. Déposer dans un grand bol, puis incorporer 45 g (¼ de tasse) de pépites de chocolat et 30 g (¼ de tasse) de canneberges à la main.
14. Façonner de 20 à 24 boules en utilisant 1 à 2 c. à soupe de la préparation pour chacune. Déposer dans un contenant hermétique et conserver au réfrigérateur.
15. Dans un bol, mélanger 260 g (2 tasses) de farine tout usage, 45 g (½ tasse) de poudre de cacao, 1 c. à soupe de poudre à pâte et 1 c. à thé de bicarbonate de soude. Réserver.
16. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre en crème avec 290 g (1 ¼ tasse bien tassée) de cassonade pendant 1 minute. Ajouter 3 œufs et mélanger 1 minute de plus. Ajouter les ingrédients secs et bien mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
17. Façonner 20 à 24 boules de la taille d'une balle de golf. Déposer celles-ci sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin en les espaçant de 2,5 cm (1 po).
18. Cuire au four 15 minutes. Le centre des biscuits sera très moelleux.
19. Sortir les biscuits du four et enfoncer légèrement 1 pastille ou 1 pépite de chocolat géante au centre de chacun. Laisser refroidir complètement et conserver dans un contenant hermétique.
20. Aligner les 12 pots Mason de 500 ml (2 tasses) sur le plan de travail en faisant 3 rangs de 4 pots.
21. À l'aide d'un entonnoir à large ouverture, déposer 130 g (1 tasse) de farine dans chacun des pots.
22. Ajouter ensuite 1 c. à thé de poudre à pâte dans chacun.

23. Ajouter 1 c. à thé de bicarbonate de soude dans chacun.

24. **ATTENTION :** les quantités diffèrent pour les flocons d'avoine. Déposer 25 g (¼ de tasse) de flocons d'avoine dans chaque pot du 1er rang ; 50 g (½ tasse) dans ceux du 2e rang et 25 g (¼ de tasse) dans ceux du 3e rang.

25. Ajouter 100 g (½ tasse) de cassonade non tassée dans chaque pot.

26. Ajouter 25 g (¼ de tasse) de noix de coco râpée et 65 g (½ tasse) de canneberges séchées dans chaque pot du 1er rang. Bien presser les ingrédients dans les pots, qui seront remplis à ras bord.

27. Ajouter 1 c. à soupe de graines de chia moulues et 90 g (½ tasse) de pépites de chocolat dans chaque pot du 2e rang. Bien presser.

28. Ajouter 80 g (½ tasse) de raisins secs et 30 g (¼ de tasse) d'amandes hachées grossièrement dans chaque pot du 3e rang.

29. Bien presser les ingrédients dans tous les pots et fermer les couvercles.

30. Dans un bol, mélanger 1 œuf, 60 ml (¼ de tasse) d'huile de canola et 60 ml (¼ de tasse) de lait. Ajouter le contenu du pot Mason aux canneberges et à la noix de coco (ou un autre selon l'envie du moment) et bien mélanger.

31. Huiler 9 cavités d'un moule à muffins ou les tapisser de caissettes en papier, puis verser la préparation.

32. Cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Laisser refroidir les muffins avant de les ranger dans un contenant hermétique.

À l'étape 29, vous pourrez reproduire sur des étiquettes autocollantes la marche à suivre qui se trouve à la page 298.

MA LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 180 g (1 ½ tasse) de courgettes
- 80 g (½ tasse) de dattes Medjool

ŒUFS ET PRODUITS LAITIERS

- 8 œufs
- 240 g (1 tasse) de beurre
- 60 ml (¼ de tasse) de lait

GARDE-MANGER

- 2,25 kg (17 tasses) de farine tout usage
- Environ 80 g (⅓ de tasse) de poudre à pâte
- Environ 70 g (⅓ de tasse) de bicarbonate de soude
- 70 g (¾ de tasse) de poudre de cacao
- 1,75 kg (8 ¼ tasses) de cassonade
- 600 g (6 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 540 g (3 tasses) de pépites de chocolat noir
- 100 g (1 tasse) de noix de coco râpée
- ½ c. à thé d'extrait de vanille
- 135 g (¾ de tasse) de graines de chia moulues
- 40 g (¼ de tasse) de graines de chanvre
- 290 g (2 ¼ tasses) de canneberges séchées
- 320 g (2 tasses) de raisins secs
- 270 g (1 tasse) de beurre d'amande
- 2 c. à soupe de miel
- 130 g (½ tasse) de compote de pommes non sucrée
- 250 ml (1 tasse) d'huile de canola
- 1 boîte de 540 ml de lentilles
- 360 g (3 tasses) d'amandes nature
- 20 à 24 pastilles ou pépites géantes de chocolat
- 12 grandes étiquettes autocollantes ou à fil

BATCH COOKING VOIE RAPIDE

À CROQUER SANS HÉSITER

(3 RECETTES)

1. BARRES TENDRES AUX LENTILLES
2. MÉLANGES SECS À MUFFINS 3 FAÇONS
3. MUFFINS AUX CANNEBERGES ET À LA NOIX DE COCO

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Au robot culinaire ou au couteau, hacher grossièrement 240 g (2 tasses) d'amandes et réserver.
3. Rincer et égoutter 1 boîte de 540 ml de lentilles. Déposer dans le bol du robot culinaire, puis ajouter 2 œufs, 125 ml (½ tasse) d'huile de canola et 200 g (1 tasse) de cassonade. Mixer jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
4. Dans un grand bol, déposer 200 g (2 tasses) de flocons d'avoine, 130 g (1 tasse) de farine tout usage, 25 g (¼ de tasse) de poudre de cacao, 120 g (1 tasse) d'amandes hachées, 45 g (¼ de tasse) de graines de chia moulues et 90 g (½ tasse) de pépites de chocolat. Ajouter la préparation de lentilles et bien mélanger à l'aide d'une cuillère. Verser dans un plat de cuisson rectangulaire. Cuire au four de 15 à 20 minutes. Laisser refroidir complètement avant de couper en 12 à 16 barres de même grosseur.
5. Aligner les 12 pots Mason de 500 ml (2 tasses) sur le plan de travail en faisant 3 rangs de 4 pots.
6. À l'aide d'un entonnoir à large ouverture, déposer 130 g (1 tasse) de farine dans chacun des pots.
7. Ajouter ensuite 1 c. à thé de poudre à pâte dans chacun.
8. Ajouter 1 c. à thé de bicarbonate de soude dans chacun.
9. **ATTENTION :** les quantités diffèrent pour les flocons d'avoine. Déposer 25 g (¼ de tasse) de flocons d'avoine dans chaque pot du 1er rang ; 50 g (½ tasse) dans ceux du 2e rang et 25 g (¼ de tasse) dans ceux du 3e rang.
10. Ajouter 100 g (½ tasse) de cassonade non tassée dans chaque pot.
11. Ajouter 25 g (¼ de tasse) de noix de coco râpée et 65 g (½ tasse) de canneberges séchées dans chaque pot du 1er rang. Bien presser les ingrédients dans les pots, qui seront remplis à ras bord.
12. Ajouter 1 c. à soupe de graines de chia moulues et 90 g (½ tasse) de pépites de chocolat dans chaque pot du 2e rang. Bien presser.
13. Ajouter 80 g (¼ tasse) de raisins secs et 30 g (¼ de tasse) d'amandes hachées grossièrement dans chaque pot du 3e rang.
14. Bien presser les ingrédients dans tous les pots et fermer les couvercles.
15. Dans un bol, mélanger 1 œuf, 60 ml (¼ de tasse) d'huile de canola et 60 ml (¼ de tasse) de lait. Ajouter le contenu du pot Mason aux canneberges et à la noix de coco (ou un autre selon l'envie du moment) et bien mélanger.
16. Huiler 9 cavités d'un moule à muffins ou les tapisser de caissettes en papier, puis verser la préparation.
17. Cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Laisser refroidir les muffins avant de les ranger dans un contenant hermétique.

MA LISTE D'ÉPICERIE

ŒUFS ET PRODUITS LAITIERS

- 3 œufs
- 60 ml (¼ de tasse) de lait

GARDE-MANGER

- 1,75 kg (13 tasses) de farine tout usage
- 60 g (¼ de tasse) de poudre à pâte
- 60 g (¼ de tasse) de bicarbonate de soude
- 25 g (¼ de tasse) de poudre de cacao
- 1,4 kg (7 tasses) de cassonade
- 600 g (6 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 450 g (2 ½ tasses) de pépites de chocolat noir
- 100 g (1 tasse) de noix de coco râpée
- 90 g (½ tasse) de graines de chia moulues
- 260 g (2 tasses) de canneberges séchées
- 320 g (2 tasses) de raisins secs
- 180 ml (¾ de tasse) d'huile de canola
- 1 boîte de 540 ml de lentilles
- 240 g (2 tasses) d'amandes nature
- 12 grandes étiquettes autocollantes ou à fil

À l'étape 14, vous pourrez reproduire sur des étiquettes autocollantes la marche à suivre qui se trouve à la page 298.

ÉCRIRE OU IMPRIMER LE MODE D'EMPLOI
SUR 12 GRANDES ÉTIQUETTES AUTOCOLLANTES,
PUIS LES COLLER SUR LES POTS.

POUR 9 MUFFINS

15 à 20 minutes

Pour compléter la recette, il suffit d'ajouter :

- 1 œuf, battu
- 60 ml (¼ de tasse) d'huile de canola
- 60 ml (¼ de tasse) de lait

Préparation

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Huiler 9 cavités d'un moule à muffins ou les tapisser de caissettes en papier.
2. Dans un bol, mélanger l'œuf, l'huile de canola et le lait. Ajouter le contenu du pot Mason et bien mélanger.
3. Verser la préparation dans les 9 cavités du moule.
4. Cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.

POUR EN APPRENDRE PLUS

Les codes QR ci-dessous donnent accès à des capsules vidéo qui répondent aux questions posées le plus fréquemment par les lecteurs ou les participants aux ateliers de l'Escouade culinaire. Ces capsules vous aideront à parfaire votre technique de batch cooking et à devenir un expert en organisation culinaire.

À l'aide de l'appareil photo de votre téléphone intelligent et d'une application de lecture de code QR, scannez les codes QR ci-dessous.

QU'EST-CE QUE LE BATCH COOKING ?
PAGE 13

Présentation du livre

Pour un batch cooking réussi

Astuces : moins de vaisselle et plus de temps

PÂTE BRISÉE
PAGE 35

Une pâte à tarte, pas à pas

POLPETTES DE VEAU AUX TOMATES SÉCHÉES ET PURÉE DE LÉGUMES À L'AIL CONFIT
PAGE 51

Le secret des boulettes parfaites

BURGERS DE LÉGUMES

PAGE 109

Tout sur la texture des croquettes

BURRITOS AU BŒUF

PAGE 248

Pour des burritos bien roulés

TARTE BLT

PAGE 193

Cuisson du bacon sans dégâts

PELURES DE PATATES DOUCES À LA SAUCISSE

PAGE 253

Retirer l'enveloppe des saucisses

CUISSES DE POULET EN RUB BBQ ET LÉGUMES SAUTÉS

PAGE 204

Comment bien enRUBer le poulet

INDEX DES RECETTES

Assiette de nachos toute garnie, 66

Barres tendres aux lentilles, 282
Biscuits moelleux au chocolat, 285
Bols de bœuf aux patates douces et aux betteraves, 166
Boules d'énergie choco-amandes, 281
Boulettes suédoises, 56
Boulettes thaïes et riz basmati, 52
Brochettes de poulet à l'ananas sur lit de couscous et mayo au cari, 175
Burgers de légumes, 109
Burritos au bœuf, 248

Cassolettes-repas, 103
Cassoulet de saumon, 132
Chili con carne, 26
Coquilles farcies, 72
Côtelettes de porc à la sauce aux pêches avec papillote de pommes de terre grelots, 180
Couscous de lentilles, 107
Couscous marocain, 233
Crème de tomate et bacon, 224
Cretonnade de poulet, 271
Croquettes de couscous, 153
Cuisses de poulet en rub BBQ et légumes sautés, 204

Dinde aux asperges, 192

Fajitas de porc, 177
Filet de porc au cacao épicé et nouilles au beurre à l'ail, 205
Flammeküches au poulet, 165

Galettes à la mélasse, 272
Galettes de bœuf épicées et choux de Bruxelles à la mélasse, 211
Gratin de légumes, 104

Houmous aux betteraves, 266

Lasagne aux trois fromages, 25
Légumes assaisonnés, 87

Mac and cheese BBQ, 71
Macaronis tik tok, 247
Mélanges secs à muffins 3 façons, 288
Muffins aux canneberges et à la noix de coco, 293

Nouilles au bœuf haché, 207

Paella, 135
Pain aux courgettes et au chocolat noir, 286
Pain-pizza, 251
Pâte brisée, 35
Pâté chinois crémeux, 223
Pâtés à la viande, 42
Pâtés aux deux saumons, 36
Pâtes aux épinards et au parmesan, 151
Pelures de patates douces à la saucisse, 253
Pépites de poulet à la sauce au miel, 236
Pizza aux tomates et au jambon, 221
Pizzas sur pitas, 148
Plaque de légumes grillés au chorizo, 74
Poitrines de poulet et frites de légumes au miel, 21
Poitrines de poulet salsa, 254
Poivrons farcis au maïs *(morrones rellenos de maïz)*, 121
Pokés fruités, 176
Polpettes de veau aux tomates séchées et purée de légumes à l'ail confit, 51
Porc aux abricots et pommes de terre rissolées, 190
Porc moo shu, 147
Potage de légumes, 59
Potage-repas aux carottes et à la mangue, 162
Poulet à la mode indienne, 90
Poulet à la noix de coco *(pollo en salsa de coco)*, 123
Poulet aux deux tomates, 160
Poulet bolivien *(picante de pollo)*, 118
Poulet presque général Tao, 84
Poulet tzatziki, 219

Quartiers de pommes de terre à la viande fumée, 239
Quinoa enchilada, 189

Raclette bowls, 131
Ragoût de bœuf argentin *(carbonara criolla)*, 117
Ragoût de saucisses, 69
Riz aromatisé, 91
Riz frit aux crevettes, 234

Salade citronnée de saumon et de légumes croquants, 39
Salade de poulet et brocoli, 150
Salade de poulet et légumes grillés, 137
Salade-repas nourrissante, 93
Sauce à spaghetti, 18
Sauce pour sloppy joe, 268
Saumon à l'orientale, 86
Saumon au miel et quinoa au beurre, 194
Saumon en croûte d'amandes, 235
Sauté de jambon aux pommes, 161
Soupe aux légumes et au veau, 55
Soupe de poisson, 120
Soupe-repas asiatique, 89
Soupe-repas aux légumes, 22
Soupe-repas colorée, 106

Taboulé à la mangue, 136
Tacos de poisson et sauce à la lime, 179
Tarte BLT, 193
Tartes mexicaines gratinées, 40
Tofu au beurre et légumes sautés aux raisins secs, 208
Tortellinis aux champignons, 220
Tourte au fromage et aux légumes, 41
Trempette protéinée chaude, 267

Végépâté, 265

INDEX PAR INGRÉDIENTS

A

ABAISSE

Pâtés à la viande, 42

Pâtés aux deux saumons, 36

Tartes mexicaines gratinées, 40

Tourte au fromage et aux légumes, 41

AIL

Boulettes suédoises, 56

Gratin de légumes, 104

Polpettes de veau aux tomates séchées et purée de légumes à l'ail confit, 51

Poulet à la mode indienne, 90

Poulet tzatziki, 219

Soupe aux légumes et au veau, 55

AMANDE

Boules d'énergie choco-amandes, 281

Couscous marocain, 233

Mélanges secs à muffins raisins secs et amandes, 289

Salade de poulet et brocoli, 150

Saumon en croûte d'amandes, 235

ANANAS

Brochettes de poulet à l'ananas sur lit de couscous et mayo au cari, 175

Pokés fruités, 176

ARTICHAUT

Trempette protéinée chaude, 267

ASPERGE

Dinde aux asperges, 192

Plaque de légumes grillés au chorizo, 74

AVOCAT

Assiette de nachos toute garnie, 66

Tacos de poisson et sauce à la lime, 179

AVOINE

Barres tendres aux lentilles, 282

Mélanges secs à muffins canneberges et noix de coco, 289

Mélanges secs à muffins pépites de chocolat et graines de chia, 289

Mélanges secs à muffins raisins secs et amandes, 289

B

BACON

Assiette de nachos toute garnie, 66

Coquilles farcies, 72

Crème de tomate et bacon, 224

Tarte BLT, 193

BETTERAVE

Bols de bœuf aux patates douces et aux betteraves, 166

Houmous aux betteraves, 266

BŒUF

Bols de bœuf aux patates douces et aux betteraves, 166

Boulettes suédoises, 56

Burritos au bœuf, 248

Chili con carne, 26

Galettes de bœuf épicées et choux de Bruxelles à la mélasse, 211

Nouilles au bœuf haché, 207

Pâté chinois crémeux, 223

Pâtés à la viande, 42

Quartiers de pommes de terre à la viande fumée, 239

Ragoût de bœuf argentin *(carbonara criolla)*, 117

Sauce à spaghetti, 18

Tartes mexicaines gratinées, 40

BOULGOUR

Taboulé à la mangue, 136

BROCOLI

Cassolettes-repas, 103

Cuisses de poulet en rub BBQ et légumes sautés, 204

Légumes assaisonnés, 87

Nouilles au bœuf haché, 207

Poulet aux deux tomates, 160

Raclette bowls, 131

Salade de poulet et brocoli, 150

Sauté de jambon aux pommes, 161

Tofu au beurre et légumes sautés aux raisins secs, 208

Tourte au fromage et aux légumes, 41

C

CACAO

Barres tendres aux lentilles, 282

Biscuits moelleux au chocolat, 285

Filet de porc au cacao épicé et nouilles au beurre à l'ail, 205

Galettes de bœuf épicées et choux de Bruxelles à la mélasse, 211

CANNEBERGE SÉCHÉE

Boules d'énergie choco-amandes, 281

Mélanges secs à muffins canneberges et noix de coco, 289

Muffins aux canneberges et à la noix de coco, 293

Pokés fruités, 176

Salade de poulet et brocoli, 150

CAROTTE

Burgers de légumes, 109

Chili con carne, 26

Croquettes de couscous, 153

Poitrines de poulet et frites de légumes au miel, 21

Polpettes de veau aux tomates séchées et purée de légumes à l'ail confit, 51

Porc moo shu, 147

Potage de légumes, 59

Potage-repas aux carottes et à la mangue, 162

Ragoût de bœuf argentin *(carbonara criolla)*, 117

Ragoût de saucisses, 69

Salade-repas nourrissante, 93

Sauce à spaghetti, 18

Soupe aux légumes et au veau, 55

Soupe de poisson, 120

Soupe-repas asiatique, 89

Soupe-repas aux légumes, 22

Soupe-repas colorée, 106

Végépâté, 265

CÉLERI

Boulettes thaïes et riz basmati, 52

Chili con carne, 26

Sauce à spaghetti, 18

Soupe-repas aux légumes, 22

Soupe-repas colorée, 106

Tartes mexicaines gratinées, 40

CHAMPIGNON

Burgers de légumes, 109

Porc moo shu, 147

Soupe-repas asiatique, 89

Tortellinis aux champignons, 220

Tourte au fromage et aux légumes, 41

CHIP BBQ

Burgers de légumes, 109

Mac and cheese BBQ, 71

CHOCOLAT

Barres tendres aux lentilles, 282

Biscuits moelleux au chocolat, 285

Boules d'énergie choco-amandes, 281

Mélanges secs à muffins pépites de chocolat et graines de chia, 289

Pain aux courgettes et au chocolat noir, 286

CHOU

Bols de bœuf aux patates douces et aux betteraves, 166

Galettes de bœuf épicées et choux de Bruxelles à la mélasse, 211

Porc moo shu, 147

Soupe-repas colorée, 106

CHOU-FLEUR

Cuisses de poulet en rub BBQ et légumes sautés, 204

Plaque de légumes grillés au chorizo, 74

Raclette bowls, 131

Soupe aux légumes et au veau, 55

Tofu au beurre et légumes sautés aux raisins secs, 208

CITRON

Couscous de lentilles, 107

Couscous marocain, 233

Houmous aux betteraves, 266

Poulet tzatziki, 219

Salade citronnée de saumon et de légumes croquants, 39

Taboulé à la mangue, 136

CONCOMBRE

Poulet tzatziki, 219

Salade citronnée de saumon et de légumes croquants, 39

COURGE

Ragoût de bœuf argentin *(carbonara criolla)*, 117

COURGETTE

Brochettes de poulet à l'ananas sur lit de couscous et mayo au cari, 175

Croquettes de couscous, 153

Gratin de légumes, 104

Pain aux courgettes et au chocolat noir, 286

Végépâté, 265

COUSCOUS

Brochettes de poulet à l'ananas sur lit de couscous et mayo au cari, 175

Couscous de lentilles, 107

Couscous marocain, 233

Croquettes de couscous, 153

Pokés fruités, 176

CREVETTE

Paella, 135

Riz frit aux crevettes, 234

CROUSTILLE DE MAÏS

Assiette de nachos toute garnie, 66

D

DATTE

Pain aux courgettes et au chocolat noir, 286

DINDE

Dinde aux asperges, 192

E

ÉPINARD

Lasagne aux trois fromages, 25

Pâtes aux épinards et au parmesan, 151

Pokés fruités, 176

Salade de poulet et légumes grillés, 137

F

FENOUIL

Salade citronnée de saumon et de légumes croquants, 39

FROMAGE

Assiette de nachos toute garnie, 66

Burgers de légumes, 109

Burritos au bœuf, 248

Cassolettes-repas, 103

Coquilles farcies, 72

Croquettes de couscous, 153

Flammeküches au poulet, 165

Gratin de légumes, 104

Lasagne aux trois fromages, 25

Mac and cheese BBQ, 71

Macaronis tik tok, 247

Pain-pizza, 251

Pâtes aux épinards et au parmesan, 151

Pizza aux tomates et au jambon, 221

Pizzas sur pitas, 148

Plaque de légumes grillés au chorizo, 74

Poivrons farcis au maïs *(morrones rellenos de maïz)*, 121

Quartiers de pommes de terre à la viande fumée, 239

Quinoa enchilada, 189

Raclette bowls, 131

Salade de poulet et légumes grillés, 137

Saumon au miel et quinoa au beurre, 194

Taboulé à la mangue, 136

Tarte BLT, 193

Tartes mexicaines gratinées, 40

Tortellinis aux champignons, 220

Tourte au fromage et aux légumes, 41

Trempette protéinée chaude, 267

G

GERME DE HARICOT

Soupe-repas asiatique, 89

GINGEMBRE

Légumes assaisonnés, 87

Poulet à la mode indienne, 90

Riz frit aux crevettes, 234

Saumon à l'orientale, 86

Tofu au beurre et légumes sautés aux raisins secs, 208

GRAINES VARIÉES

Barres tendres aux lentilles, 282

Bols de bœuf aux patates douces et aux betteraves, 166

Boules d'énergie choco-amandes, 281

Couscous de lentilles, 107

Galettes à la mélasse, 272

Mélanges secs à muffins pépites de chocolat et graines de chia, 289

Végépâté, 265

H

HARICOTS

Cassolettes-repas, 103

Cassoulet de saumon, 132

Chili con carne, 26

Pizzas sur pitas, 148

Poivrons farcis au maïs *(morrones rellenos de maïz)*, 121

Quinoa enchilada, 189

L

LAIT DE COCO

Boulettes thaïes et riz basmati, 52

Poulet à la mode indienne, 90

Poulet à la noix de coco *(pollo en salsa de coco)*, 123

LENTILLE

Barres tendres aux lentilles, 282

Couscous de lentilles, 107

Soupe-repas aux légumes, 22

LIME

Assiette de nachos toute garnie, 66

Pokés fruités, 176

Soupe-repas asiatique, 89

Tacos de poisson et sauce à la lime, 179

M

MAÏS

Pâté chinois crémeux, 223

Poivrons farcis au maïs *(morrones rellenos de maïz)*, 121

Quinoa enchilada, 189

Ragoût de bœuf argentin *(carbonara criolla)*, 117

Tartes mexicaines gratinées, 40

Tourte au fromage et aux légumes, 41

MANGUE

Potage-repas aux carottes et à la mangue, 162

Taboulé à la mangue, 136

MÉLASSE

Galettes à la mélasse, 272

Galettes de bœuf épicées et choux de Bruxelles à la mélasse, 211

MIEL

Boules d'énergie choco-amandes, 281

Pépites de poulet à la sauce au miel, 236

Poitrines de poulet et frites de légumes au miel, 21

Saumon au miel et quinoa au beurre, 194

MILLET

Potage-repas aux carottes et à la mangue, 162

MOULE

Paella, 135

N

NAAN (PAIN)

Flammeküches au poulet, 165

NAVET

Poitrines de poulet et frites de légumes au miel, 21

Potage de légumes, 59

Ragoût de saucisses, 69

Soupe aux légumes et au veau, 55

Soupe-repas aux légumes, 22

NOIX

Gratin de légumes, 104

Pokés fruités, 176

Taboulé à la mangue, 136

NOIX DE COCO

Mélanges secs à muffins canneberges et noix de coco, 289

Muffins aux canneberges et à la noix de coco, 293

O

OIGNON VERT

Assiette de nachos toute garnie, 66

Boulettes thaïes et riz basmati, 52

Coquilles farcies, 72

Couscous de lentilles, 107

Croquettes de couscous, 153

Mac and cheese BBQ, 71

Pizza aux tomates et au jambon, 221

Porc moo shu, 147

Poulet presque général Tao, 84

Riz frit aux crevettes, 234

Salade-repas nourrissante, 93

Soupe-repas asiatique, 89

Taboulé à la mangue, 136

Tortellinis aux champignons, 220

Tourte au fromage et aux légumes, 41

OLIVE

Poitrines de poulet salsa, 254

P

PATATE DOUCE

Bols de bœuf aux patates douces et aux betteraves, 166

Cassoulet de saumon, 132

Gratin de légumes, 104

Pelures de patates douces à la saucisse, 253

Polpettes de veau aux tomates séchées et purée de légumes à l'ail confit, 51

Potage de légumes, 59

Tourte au fromage et aux légumes, 41

Végépâté, 265

PÂTE

Pâte brisée, 35

Pizza aux tomates et au jambon, 221

PÂTES

Boulettes suédoises, 56

Coquilles farcies, 72

Crème de tomate et bacon, 224

Filet de porc au cacao épicé et nouilles au beurre à l'ail, 205

Lasagne aux trois fromages, 25

Mac and cheese BBQ, 71

Macaronis tik tok, 247

Nouilles au bœuf haché, 207

Pâtes aux épinards et au parmesan, 151

Salade-repas nourrissante, 93

Soupe-repas asiatique, 89

Soupe-repas colorée, 106

Tortellinis aux champignons, 220

PÊCHE

Côtelettes de porc à la sauce aux pêches avec papillote de pommes de terre grelots, 180

PETIT POIS

Paella, 135

Riz frit aux crevettes, 234

PITA (PAIN)

Pizzas sur pitas, 148

Poulet tzatziki, 219

POIREAU

Couscous marocain, 233

Potage de légumes, 59

Soupe aux légumes et au veau, 55

POIS CHICHE

Houmous aux betteraves, 266

Soupe-repas colorée, 106

Trempette protéinée chaude, 267

POIS MANGE-TOUT

Légumes assaisonnés, 87

Salade-repas nourrissante, 93

POISSON

Soupe de poisson, 120

Tacos de poisson et sauce à la lime, 179

voir aussi Saumon

POIVRON

Assiette de nachos toute garnie, 66

Brochettes de poulet à l'ananas sur lit de couscous et mayo au cari, 175

Cassolettes-repas, 103

Cassoulet de saumon, 132

Couscous marocain, 233

Dinde aux asperges, 192

Fajitas de porc, 177

Légumes assaisonnés, 87

Nouilles au bœuf haché, 207

Paella, 135

Pain-pizza, 251

Plaque de légumes grillés au chorizo, 74

Poivrons farcis au maïs *(morrones rellenos de maïz)*, 121

Poulet à la noix de coco *(pollo en salsa de coco)*, 123

Poulet bolivien *(picante de pollo)*, 118

Quinoa enchilada, 189

Raclette bowls, 131

Salade de poulet et légumes grillés, 137

Salade-repas nourrissante, 93

Sauce à spaghetti, 18

Tofu au beurre et légumes sautés aux raisins secs, 208

POMME

Pain aux courgettes et au chocolat noir, 286

Sauté de jambon aux pommes, 161

POMME DE TERRE

Cassolettes-repas, 103

Côtelettes de porc à la sauce aux pêches avec papillote de pommes de terre grelots, 180

Pâtés à la viande, 42

Pâtés aux deux saumons, 36

Polpettes de veau aux tomates séchées et purée de légumes à l'ail confit, 51

Porc aux abricots et pommes de terre rissolées, 190

Poulet bolivien *(picante de pollo)*, 118

Quartiers de pommes de terre à la viande fumée, 239

Raclette bowls, 131

Ragoût de saucisses, 69
Soupe de poisson, 120

PORC

Boulettes thaïes et riz basmati, 52
Côtelettes de porc à la sauce aux pêches avec papillote de pommes de terre grelots, 180
Fajitas de porc, 177
Filet de porc au cacao épicé et nouilles au beurre à l'ail, 205
Paella, 135
Pâtés à la viande, 42
Pizza aux tomates et au jambon, 221
Plaque de légumes grillés au chorizo, 74
Porc aux abricots et pommes de terre rissolées, 190
Porc moo shu, 147
Raclette bowls, 131
Sauce pour sloppy joe, 268
Sauté de jambon aux pommes, 161
Soupe-repas asiatique, 89
voir aussi Bacon ; Saucisse

POULET

Brochettes de poulet à l'ananas sur lit de couscous et mayo au cari, 175
Couscous marocain, 233
Cretonnade de poulet, 271
Cuisses de poulet en rub BBQ et légumes sautés, 204
Flammeküches au poulet, 165
Paella, 135
Pépites de poulet à la sauce au miel, 236
Poitrines de poulet et frites de légumes au miel, 21
Poitrines de poulet salsa, 254
Pokés fruités, 176
Poulet à la mode indienne, 90
Poulet à la noix de coco *(pollo en salsa de coco)*, 123
Poulet aux deux tomates, 160
Poulet bolivien *(picante de pollo)*, 118
Poulet presque général Tao, 84
Poulet tzatziki, 219
Salade de poulet et brocoli, 150
Salade de poulet et légumes grillés, 137
Soupe-repas aux légumes, 22

Q

QUINOA

Quinoa enchilada, 189
Saumon au miel et quinoa au beurre, 194

R

RAISIN SEC

Couscous de lentilles, 107
Couscous marocain, 233
Mélanges secs à muffins raisins secs et amandes, 289
Tofu au beurre et légumes sautés aux raisins secs, 208

RIZ

Boulettes thaïes et riz basmati, 52
Paella, 135
Riz aromatisé, 91
Riz frit aux crevettes, 234

ROQUETTE

Flammeküches au poulet, 165
Pelures de patates douces à la saucisse, 253

S

SALSA

Burritos au bœuf, 248
Cassolettes-repas, 103
Poitrines de poulet salsa, 254
Quinoa enchilada, 189

SAUCISSE ET SAUCISSON

Paella, 135
Pain-pizza, 251
Pelures de patates douces à la saucisse, 253
Plaque de légumes grillés au chorizo, 74
Ragoût de saucisses, 69

SAUMON

Cassoulet de saumon, 132
Pâtés aux deux saumons, 36
Salade citronnée de saumon et de légumes croquants, 39
Salade-repas nourrissante, 93
Saumon à l'orientale, 86
Saumon au miel et quinoa au beurre, 194
Saumon en croûte d'amandes, 235

T

TACOS

Tacos de poisson et sauce à la lime, 179

TAHINI

Houmous aux betteraves, 266

TOFU

Burgers de légumes, 109
Tofu au beurre et légumes sautés aux raisins secs, 208

TOMATE

Assiette de nachos toute garnie, 66
Chili con carne, 26
Coquilles farcies, 72
Côtelettes de porc à la sauce aux pêches avec papillote de pommes de terre grelots, 180
Crème de tomate et bacon, 224
Lasagne aux trois fromages, 25
Macaronis tik tok, 247
Pâtes aux épinards et au parmesan, 151
Poulet aux deux tomates, 160
Poulet bolivien *(picante de pollo)*, 118
Poulet tzatziki, 219
Quartiers de pommes de terre à la viande fumée, 239
Salade citronnée de saumon et de légumes croquants, 39
Sauce à spaghetti, 18
Sauce pour sloppy joe, 268
Soupe de poisson, 120
Soupe-repas colorée, 106
Taboulé à la mangue, 136
Tacos de poisson et sauce à la lime, 179
Tarte BLT, 193

TOMATE SÉCHÉE

Flammeküches au poulet, 165
Lasagne aux trois fromages, 25
Pizzas sur pitas, 148
Polpettes de veau aux tomates séchées et purée de légumes à l'ail confit, 51
Potage de légumes, 59
Poulet à la mode indienne, 90
Poulet aux deux tomates, 160
Poulet tzatziki, 219
Soupe aux légumes et au veau, 55

TORTILLA

Burritos au bœuf, 248
Fajitas de porc, 177

V

VANILLE

Boules d'énergie choco-amandes, 281
Poulet à la noix de coco *(pollo en salsa de coco)*, 123

VEAU

Pâtés à la viande, 42
Polpettes de veau aux tomates séchées et purée de légumes à l'ail confit, 51
Soupe aux légumes et au veau, 55

L'ESCOUADE CULINAIRE

REMERCIE :

SAINT-JEAN ÉDITEUR

Il n'y a pas de mot pour décrire ce sentiment d'appartenance, d'amitié, de collaboration et de plaisir que nous éprouvons envers toute l'équipe. Merci pour cette merveilleuse expérience.

NATERCIA CABECEIRAS PHOTOGRAPHE

Un être humain formidable au talent extraordinaire. Tu es très inspirante, chère amie !

CATHERINE MOREAU

Merci pour tous les services rendus, pour cet espace créatif tellement stimulant, pour ta confiance et, surtout, ton amitié.

LA PETITE FAMILLE DE SONIA

Merci beaucoup pour votre aide et votre enthousiasme. Merci pour toutes ces inspirations qui naissent de nos discussions passionnantes.

SES FIDÈLES LECTEURS

Quels beaux cadeaux vous nous offrez grâce à vos commentaires pertinents, vos photos appétissantes et vos beaux sourires. Un grand merci du fond du cœur à vous tous.

GUY SAINT-JEAN ÉDITEUR
4490, rue Garand
Laval (Québec) Canada H7L 5Z6
450 663-1777
info@saint-jeanediteur.com
saint-jeanediteur.com

Données de catalogage avant publication disponibles à Bibliothèque et Archives nationales du Québec et à Bibliothèque et Archives Canada.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada ainsi que celle de la SODEC pour nos activités d'édition.

Financé par le gouvernement du Canada | Canada SODEC Québec

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC

© Guy Saint-Jean Éditeur inc., 2021

Révision linguistique : Linda Nantel
Correction d'épreuves : Émilie Leclerc
Conception graphique : Irène Lumineau
Stylisme culinaire et accessoires : Sonia Lizotte
Photographies : Natercia Cabeceiras, excepté p. 7 © Dominique Bernèche ; p. 15 © Alexandra Gaudreau ; p. 29, p. 44, p. 60, p. 77, p. 213 © Pixabay ; p. 81 © Natacha Langlois ; p. 143 © Isabelle St-Jean ; p. 201 © LALOR photographie

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Bibliothèque et Archives Canada, 2021

ISBN : 978-2-89827-150-2
ISBN PDF : 978-2-89827-151-9

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés. Toute reproduction d'un extrait de ce livre, par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur. Toute reproduction ou exploitation d'un extrait du fichier EPUB ou PDF de ce livre autre qu'un téléchargement légal constitue une infraction au droit d'auteur et est passible de poursuites pénales ou civiles pouvant entraîner des pénalités ou le paiement de dommages et intérêts.

Imprimé au Canada
1re impression, septembre 2021

Association nationale des éditeurs de livres

Guy Saint-Jean Éditeur est membre de l'Association nationale des éditeurs de livres (ANEL).